Vasant Lad

AYURVEDA

STAROŻYTNA MEDYCYNA DALEKIEGO WSCHODU



Poświęcam Matce, Ojcu,
Satguru-Hambir Baba
i drogiemu Pappu,
którzy uczyli mnie życia,
miłości, współczucia,
prostoty i pokory.

Książka ta jest świadectwem pracy opartej na praktycznym doświadczeniu autora, na tym czego nauczał i czego nauczył się sam. Informacje tutaj zawarte nie mogą być jednak w żadnym razie traktowane jako zastępujące konsultacje uprawnionego lekarza.

DR VASANT LAD

AYURYEDA

NAUKA O SAMOLECZENIIJ
PRZEWODNIK PRAKTYCZNY

Przekład Maria
Gródecka

Dom Wydawniczo-Księgarski ICB
Katowice 1997

Tytuł oryginały: Ayurveda

Projekt okładki:
Andrzej Wójcik

Grafika
Irena Magiełda

Korekta
Jolanta Olejniczak

ISBN 83-86757-85-X

Copyright © for the Polish translation by Maria Gródecka

„Dom Wydawniczo-Księgarski KOS"
ul. Ściegiennego 62a
40-113 Katowice
tel/fax (032) 598-461 w. 3

Druk: TRIADA, Katowice, Gliwicka 224
tel. (032) 154 17 90

SPIS TREŚCI

Przedmowa

Inspiracją do napisania tej książki było głębokie przekonanie autora, że Ayurvedę będą stosować w prosty, praktyczny sposób również i mieszkańcy krajów zachodnich. Dotychczas bowiem Ayurvedę traktowano na Zachodzie jako naukę ezoteryczną, tzn. tylko dla wtajemniczonych. W rzeczywistości zaś jest to prosta, praktyczna nauka, której zasady mają uniwersalne zastosowanie w codziennym życiu każdego człowieka. Ayurveda odnosi się do każdej części i do każdej strony ludzkiego życia, proponując rady, sprawdzone i udoskonalone w ciągu wielu stuleci, rady dla tych wszystkich, którzy szukają harmonii, pokoju i długowieczności.

Wiedza przekazana w tej książce będzie miała dla czytelnika trwałą wartość. Nauka Ayurvedy opiera się bowiem nie na stale zmieniających się opiniach, ale na wiecznej mądrości riszich, którzy otrzymali ją jako naukę wyrażającą doskonałą pełnię Kosmicznej Świadomości za pośrednictwem doznań religijnych i medytacji. Ayurveda jest nauką ponadczasową, i mam nadzieję, że przekazane tutaj uwagi i wskazówki będą służyły czytelnikowi przez całe życie.

Ayurveda zajmuje się ośmioma podstawowymi gałęziami medycyny: pediatrią, ginekologią, położnictwem, okulistyką, geriatrią, otolaryngologią internistyką i chirurgią. Każda z tych specjalności odnosi się do teorii pięciu elementów (eter, powietrze, ogień, woda, ziemia); do pojęcia tridosza, czyli trzech cielesnych „humorów" (płynów), do siedmiu dhatus, czyli tkanek ciała, trzech malas (mocz, kał, pot) i trójcy życia: ciała, umysłu i świadomości duchowej. Te pojęcia są w pełni wyjaśnione w początkowej części tekstu.

Książka zajmuje się przedstawieniem podstawowych poglądów Ayurvedy, włącznie z techniką badania chorych, diagnozowania i leczenia

oraz długowiecznością, używaniem leków ziołowych i innymi codziennymi, praktycznymi sposobami podtrzymywania zdrowia.

Uczeń od razu przyswaja sobie podstawowe poglądy Ayurvedy, bogactwo wiedzy starożytnej, jakie jeszcze pozostało do wykorzystania poprzez pisma mędrców Ayurvedy, takich jak chirurg Suszruta, który ponad 2 tysiące lat temu napisał klasyczny tekst o chirurgii (Suszruta Samhita), i poprzez nauki współczesnych lekarzy ayurvedycznych. Pisma Suszruty zaskakująco antycypują wiele z medycyny współczesnej. Wśród innych spraw Suszruta zajmował się szczegółowo sekcją zwłok i zabiegami chirurgii plastycznej, które po wiekach stały się podstawą nowoczesnej chirurgii plastycznej. Udoskonalił technikę składania złamanych kości za pomocą gwoździ. Zlokalizował na ciele życiowe punkty, marmas, mające związek z organami wewnętrznymi. Zewnętrzne urazy tych punktów mogą być bardzo niebezpieczne lub nawet śmiertelne. Wśród swoich licznych innych osiągnięć, Suszruta wymyślił specjalny sposób leczenia puszczaniem krwi w celu uzdrowienia wrodzonych zaburzeń krwi. Z tego krótkiego przeglądu widać jasno, że od starożytnych mistrzów Ayurvedy wiele możemy się nauczyć.

Mądrość Ayurvedy została zapisana w sanskrycie, starożytnym języku Indii. Dlatego autor używa czasem terminów sanskryckich, dla wytłumaczenia pewnych ayurvedycznych pojęć medycznych, wtedy gdy nie można znaleźć odpowiedników w języku angielskim. Ale przy każdym pojawieniu się takiego słowa w tym tekście, zostaje ono jasno i prosto wyjaśnione.

ROZDZIAŁ I

Historia i filozofia

Ayurveda obejmuje nie tylko naukę, ale również religię i filozofię. Słowa religia używamy w znaczeniu wiary i wskazań dotyczących postępowania zmierzającego do takiego stanu, w którym otwiera się możność poznania wszystkich aspektów życia. W Ayurvedzie cała podróż przez życie traktowana jest jako świętość. Słowo filozofia oznacza miłość prawdy, a w Ayurvedzie prawdą jest Byt, Czysta Egzystencja, Źródło wszelkiego życia. Ayurveda jest nauką o prawdzie, która wyraża się w życiu.

Cała literatura Ayurvedy opiera się na pojęciu Samkhya, czyli filozofii tworzenia (źródłem terminu Samkhya są dwa sanskryckie słowa: „sat", co znaczy „prawda" i „khya" - „wiedzieć"). Czytelnik proszony jest, aby otworzył swój umysł i serce na przyjęcie filozofii Samkhya, ponieważ posiada ona bardzo ścisły związek z Ayurvedą.

Starożytni riszi, istoty świadome lub prorocy, odkryli prawdę przy pomocy praktyk i wskazań religijnych. Poprzez intensywną medytację manifestowali prawdę w swoim codziennym życiu. Ayurveda jest nauką codziennego życia, ten system wiedzy rozwinął się z praktycznej, filozoficznej i religijnej iluminacji (oświecenia) riszich. To oświecenie było zakorzenione w ich rozumieniu tworzenia.

Riszi dostrzegali, w bliskim stosunku między człowiekiem i wszechświatem, jak kosmiczna energia przejawia się we wszystkich istotach żyjących i nieżyjących. Twierdzili też, że źródłem wszelkiej egzystencji jest Kosmiczna Świadomość, która przejawia się jako energia męska i żeńska - Sziva i Szakti.

Riszi Kapila, który uświadomił sobie Samkhya filozofię tworzenia, odkrył dwadzieścia cztery zasady, czyli elementy wszechświata (Prakruti,

Mahac, Ahamkar, Pięć zmysłów, Umysł itd.), spośród których Prakruti, czyli zdolność tworzenia, jest najbardziej podstawowa.

Purusza jest energią męską, a Prakruti żeńską. Purusza jest bezkształtna, bezbarwna, nie do określenia i nie bierze aktywnego udziału w przejawianiu się wszechświata. Jest to świadomość bierna, pozbawiona wyboru.

Prakruti ma kształt, kolor i właściwości. Jej świadomość dysponuje możliwością wyboru. Jest to Boska Wola. Jedyny, który pragnie stać się wieloma. Wszechświat jest dzieckiem zrodzonym z łona Prakruti, Boskiej Matki.

Prakruti stwarza wszystkie kształty we wszechświecie, podczas gdy Purusza jest świadkiem tego stwarzania. Jest ona odwieczną fizyczną energią, zawierającą trzy właściwości, czyli gunas, znajdujące się w całej naturze, cały rozwijający się kosmos.

Trzy gunas to: satva (esencja), radżas (ruch) i tamas (inercja). Są one podstawą dla wszelkiego istnienia. Znajdują się w równowadze w Prakruti. Gdy równowaga ta zostanie zakłócona, zachodzi wzajemne oddziaływanie na siebie wszystkich gunas, co wywołuje ewolucję wszechświata.

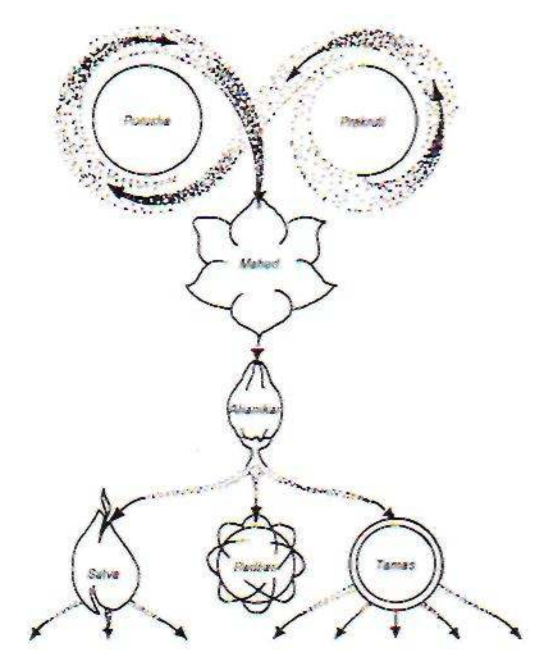
Pierwszym przejawem Prakruti jest Kosmiczny Intelekt. Z Mahad ukształtowane jest Ego (Ahamkar). Ego przejawia się w pięciu zmysłach (tanmatras) i w pięciu narządach motorycznych, i w ten sposób z pomocą satvy tworzą wszechświat organiczny. To samo Ego przejawia się dalej w pięciu podstawowych elementach (bhutas), żeby z pomocą tamas utworzyć wszechświat nieorganiczny.

Radżas jest czynną witalną siłą życiową w ciele, która popycha zarówno organiczny, jak i nieorganiczny wszechświat kolejno do sarva i tamas. Tak więc satva i tamas są nieaktywnymi, potencjalnymi energiami, które potrzebują aktywnej, kinetycznej siły radżas. Satva jest siłą twórczą potencjalną (Brahma), radżas jest siłą kinetyczną ochronną (Visznu), a tamas jest potencjalną siłą destruktywną (Mahesza). Tworzenie (Brahma), Ochrona (Visznu) i Destrukcja (Mahesza) są trzema przejawami pierwszego kosmicznego bezdźwięcznego dźwięku, aum, który stale działa w kosmosie. Ilustracja obok przedstawia tę manifestację wszechświata.

Wykres 1

Samkhya, filozofia stworzenia

Purusha jest nieprzejawiona, bezkształtna, poza wszelkimi właściwościami, poza przyczyną i skutkiem, poza przestrzenią i czasem. Jest czystym istnieniem.
Prakruti jest twórczą siłą działania, źródłem formy, przejawem właściwości i naturą.
Mahad jest kosmiczną inteligencją, czyli Buddhi.
Ahamkar to jest ego, jest znaczeniem stwierdzenia „ja jestem".
Satva jest aspektem stałości i czystości, przebudzeniem, istotą i światłem.
Radżas jest dynamicznym ruchem.
Tamas jest nieruchome. Jest energią potencjalną, bezwładnością, to ciemność, ignorancja i materia.



Pięć	**Pięć**	Umysł	**Dźwięk**	**Dotyk**	**Wzrok**	**Smak**	Węch
władz	**organów**	organ	jest to	jest to	jest to	jest to	jest to
zmyślonych	**notorycznych**	zarówno	guna Beru	guna	guna	guna	guna Ziemi
organy	usta	działania	(Akasza)	Powietrza	Ognia	Wody	(Prtlwi)
poznawania	ręce	**jak**		(Vayu)	(Tejas)	(Jala)	
uszy	stopy	i					
skóra	organy						
oczy	rozrodcze						
język	organy						
nos	wydalnicze						

ORGANICZNE NIEORGANICZNE

A. PIERWSZA WIEDZA O ŻYCIU

Ayurveda jest holistycznym systemem medycyny, właściwym dla Indii, i szeroko tam praktykowanym. Słowo „Ayurveda" to termin sanskrycki oznaczający „wiedzę życia". „Ayur" znaczy „życie" lub „życie codzienne", a „veda" jest „wiedzą". Ayurveda jest pierwszym zapisem w Vedach, najstarszej w świecie zachowanej literaturze. Ten system leczniczy jest stosowany w codziennym życiu Indii od ponad 5 tysięcy lat.

B. AYURYEDA I LUDZKA UKRYTA MOC

Ayurveda uczy, że człowiek jest mikrokosmosem, że zawiera w sobie cały wszechświat. Jest dzieckiem sił kosmicznych pochodzących z zewnętrznego otoczenia, makrokosmosu. Jego indywidualna egzystencja wiąże się nierozerwalnie z całą manifestacją kosmiczną. Ayurvedyczne poglądy na zdrowie i chorobę w ujęciu holistycznym biorą pod uwagę wewnętrzny związek zachodzący między indywidualnością a duchem kosmicznym, indywidualnością a Kosmiczną Świadomością, energią i materią.

Zgodnie z nauką Ayurvedy, każda istota ludzka ma cechy biologiczne i duchowe instynkty: religijny, posiadania, rozrodczy oraz instynkt w kierunku wolności. Podstawą spełnienia tych instynktów jest zrównoważony, dobry stan zdrowia. Ayurveda pomaga zdrowym zachować, a chorym odzyskać zdrowie. Jest to medyczno-metafizyczna życiowa wiedza o uzdrawianiu, matka wszelkiej sztuki leczenia. Praktyka Ayurvedy przeznaczona jest do pobudzania ludzkiego szczęścia, zdrowia i twórczego wzrostu.

Studiowanie nauk Ayurvedy pozwala każdemu na praktyczne przyswajanie sobie wiedzy o samoleczeniu. Przez właściwą równowagę wszystkich energii ciała można bardzo wyraźnie ograniczyć procesy degeneracji i chorób. Podstawową zasadą nauki Ayurvedy jest zdolność każdej jednostki do samoleczenia.

C. AYURVEDA - JOGA I TANTRA

Ayurveda, joga i tantra są to trzy starożytne umiejętności życiowe, praktykowane w Indiach od wieków. Wspominają o nich święte księgi Wed i Upaniszady. Joga jest nauką zjednoczenia z Boskością, z Prardą. Tantra jest najbardziej bezpośrednią metodą kontrolowania tej energii, która tworzy ostateczną jedność z Prawdą. A Ayurveda jest nauką życia.

Celem każdej z tych praktyk jest pomoc człowiekowi w osiągnięciu długowieczności, odmłodzenia i samorealizacji. Przedmiotem praktyk jogi i tantry jest wyzwolenie, jakkolwiek tylko niektórzy ćwiczący jogę mogą osiągnąć ten ostateczny cel. Jednak Ayurveda może być stosowana z powodzeniem przez każdego, aby osiągał zdrowie i długowieczność.

W duchowej ewolucji człowieka Ayurveda jest podstawą, podwaliną, joga - ciałem, a tantra - głową. Aby wykonywać praktyki jogi i tantry, trzeba najpierw zrozumieć Ayurvedę. Tak więc Ayurveda, joga i tantra tworzą razem, wzajemnie od siebie uzależnione, człony trójcy życia. Żadna z tych praktyk nie istnieje sama. Zdrowie ciała, umysłu i świadomości zależy od znajomości i praktykowania ich wszystkich w codziennym życiu.

D. AYURYEDA I MENTALNOŚĆ ZACHODNIA

Zachodnia medycyna i zachodni sposób myślenia mają tendencję do uogólniania i klasyfikowania indywidualności. Na przykład, zgodnie z zachodnim pojęciem normalności, to co jest wspólne u większości ludzi, ustanawia normę. Ayurveda zaś utrzymuje, że normalność musi rozwijać się indywidualnie, ponieważ każdy ludzki organizm przejawia swój własny, szczególny i żywiołowy temperament i sposób funkcjonowania.

Na Wschodzie kluczem do zrozumienia jest akceptacja, obserwacja i doświadczenie, na Zachodzie są nim: badanie, analiza i logiczna dedukcja. Zachodnia mentalność generalnie ufa obiektywności, podczas gdy Wschód przykłada większą wagę do subiektywności. Wschodnia nauka uczy wychodzenia poza rozłam między subiektywnością i obiek-

tywnością. Ta różnica w podejściu może wyjaśnić, dlaczego niektórzy ludzie Zachodu mają trudności w zrozumieniu metodologii Ayurvedy. Wiele ustaleń z tego wprowadzającego do Ayurvedy tekstu może wywołać pytania: „Jak?" i „Dlaczego?". Autor przypomina czytelnikowi, że na takie pytania, jakkolwiek nieuniknione, nie zawsze można uzyskać odpowiedź. Nawet we współczesnej zachodniej medycynie niektóre pojęcia są udowodnione tylko „roboczo", bez pełnego zrozumienia uzasadnień kryjących się za tymi zjawiskami. Np. chociaż antybiotyki są używane do niszczenia bakterii wytwarzających w organizmie toksyny, nie ma dostatecznych wyjaśnień, jak i dlaczego te toksyny wytwarzają się z bakterii. Ponadto Ayurveda jest nauką naprawdę holistyczną, tzn. całościową, w której suma wielu elementów składa się na prawdę. Pytanie o szczegóły, zanim osiągnie się zdecydowany pogląd na całą naukę, będzie dowodzeniem jałowym i niezadowalającym. Dlatego uprzejmie proszę Czytelnika, aby warunkowo przyjął te ustalenia, które początkowo mogą się wydać niedostatecznie wytłumaczone, dopóki nie opanuje wiedzy o Ayurvedzie w całości.

ROZDZIAŁ II
Pięć elementów i człowiek

Ayurveda rozwinęła się w pośredniczących umysłach poszukiwaczy prawdy - riszich. Od tysięcy lat nauki ich były przekazywane ustnie uczniom przez nauczycieli, a potem zapisywane w melodyjnej poezji sanskryckiej. Jakkolwiek z czasem wiele tych tekstów zaginęło, to ta mądrość, pochodząca ze Świadomości Kosmicznej była odbierana intuicyjnie w sercach riszich. Dostrzegli oni, że świadomość jest energią przejawiającą się w pięciu podstawowych zasadach, czyli elementach. Są to: eter (przestrzeń), powietrze, ogień, woda, ziemia. Pojęcie pięciu elementów stanowi sedno nauki Ayurvedy.

Riszi sądzili, że na początku świat istniał w nieprzejawionym stanie świadomości. Z tego stanu zjednoczonej świadomości przejawiły się subtelne wibracje kosmiczne bezdźwięcznego dźwięku aum. Z tych wibracji pojawił się najpierw element eteru. Następnie element eteru zaczaj się poruszać i jego subtelne ruchy stworzyły powietrze, które jest eterem w działaniu. Ruch eteru wytworzył tarcie, a ono z kolei wywołało ciepło. Cząsteczki energii ciepła powiązały się dla uformowania silnego światła, a z tego światła przejawił się element ognia.

W ten sposób eter przejawił się w postaci powietrza i był to ten sam eter, który potem przejawił się jako ogień. Pod wpływem ciepła ognia pewne elementy eteryczne roztopiły się i skropliły, przejawiając element wody, a następnie stężały, aby ukształtować molekuły ziemi. W ten sposób eter przejawił się w postaci czterech elementów: powietrza, ognia, wody i ziemi.

Z ziemi zostały utworzone wszystkie żywe organizmy, włącznie z królestwem roślin, takich jak zioła i zboża, i królestwem zwierząt, włącznie z człowiekiem. Ziemia zawiera również substancje nieorganiczne, które składają się na królestwo minerałów. Tak więc z łona pięciu elementów zrodziła się cała materia.

Te pięć podstawowych elementów zawiera wszelkie postacie materii. Klasycznym przykładem tego jest woda: jej stałą postacią jest lód i on przejawia zasadę ziemi. Utajone ciepło (ogień) w lodzie stapia go, przejawiając zasadę wody. I wreszcie przekształca się w parę, wyrażając zasadę powietrza. Para zanika w eterze lub przestrzeni. Tak więc pięć podstawowych elementów: eter, powietrze, ogień, woda i ziemia jest obecnych w jednej substancji. Wszystkie one powstały w energii wywodzącej się z Kosmicznej Świadomości. Wszystkie znajdują się we wszelkiej materii w całym wszechświecie. Tak więc energia i materia są tym samym.

A. CZŁOWIEK JAKO MIKllOKOSMOS

Człowiek jest z natury mikrokosmosem i dlatego pięć podstawowych elementów obecnych we wszelkiej materii istnieje również w każdej indywidualności. W ludzkim ciele jest wiele pustych przestrzeni, będących manifestacjami elementu eteru. Te przestrzenie są np. w ustach, w nosie, przewodzie pokarmowym, przewodzie oddechowym, brzuchu, klatce piersiowej, naczyniach krwionośnych, limfatycznych, w tkankach i komórkach.

Przestrzeli w ruchu nazywa się powietrzem i jest drugim elementem kosmicznym, elementem ruchu. Wewnątrz ciała ludzkiego powietrze przejawia się w większych poruszeniach muskułów, uderzeniach serca, w skurczu i rozkurczu płuc i w ruchu (robaczkowym) ścianek żołądka i jelit. Pod mikroskopem widać, że nawet pojedyncza komórka porusza się. Odpowiedzią na pobudzenie jest ruch dośrodkowy i odśrodkowy impulsów nerwowych, które są ruchami zmysłowymi i motorycznymi. Wszystkie ruchy centralnego systemu nerwowego są sterowane cielesnym powietrzem.

Trzecim elementem jest ogień. Źródłem ognia i światła w układzie słonecznym jest słońce. W ludzkim ciele źródłem ognia jest metabolizm. Ogień działa w systemie trawiennym, w szarych komórkach mózgu i przejawia się jako inteligencja. Ogień aktywizuje również siatkówkę oka, która odbiera światło. Tak więc temperatura ciała, trawienie, procesy myślowe i widzenie są funkcjami cielesnego ognia. Cały proces przemiany materii oraz systemy enzymatyczne kontrolowane są przez ten właśnie element.

Woda jest czwartym ważnym elementem w ciele. Przejawia się w wydzielaniu soków trawiennych oraz gruczołów ślinowych, w błonach śluzowych, w plazmie i cytoplazmie. Woda jest absolutnie niezbędna do funkcjonowania tkanek, organów i rozmaitych układów w organizmie. Na przykład odwodnienie spowodowane biegunką i wymiotami musi być leczone natychmiast, aby ocalić życie pacjenta. Ponieważ :en element jest tak niezbędny, woda cielesna nazywana jest wodą życia.

Ziemia jest piątym i ostatnim elementem kosmosu, który jest obecny również i w mikrokosmosie. Życie możliwe jest na tej planecie, ponieważ ziemia podtrzymuje wszystkie istoty żyjące i nieożywione substancje na swojej stałej powierzchni. W ciele stałe struktury, takie jak kości, chrząstki, paznokcie, mięśnie, ścięgna, skóra i włosy, wywodzą się z ziemi.

B. ZMYSŁY

Pięć elementów przejawia się w funkcjonowaniu pięciu zmysłów człowieka, tak samo jak w pewnych funkcjach jego fizjologii. Tak więc Dięć elementów ma bezpośredni związek ze zdolnością do percepcji zewnętrznego otoczenia, w którym człowiek żyje. Poprzez zmysły mają one również związek z pięcioma działaniami wyrażającymi funkcje organów zmysłowych.

Podstawowe elementy - eter, powietrze, ogień, woda i ziemia mają związek ze słyszeniem, dotykiem, widzeniem, smakiem i węchem. Eter jest tym ośrodkiem, poprzez który dźwięk jest przekazywany. Tak więc element eteryczny wiąże się z funkcją słyszenia. Ucho, organ słuchu, wyraża działanie poprzez organ mowy, który tworzy znaczące dźwięki ludzkie.

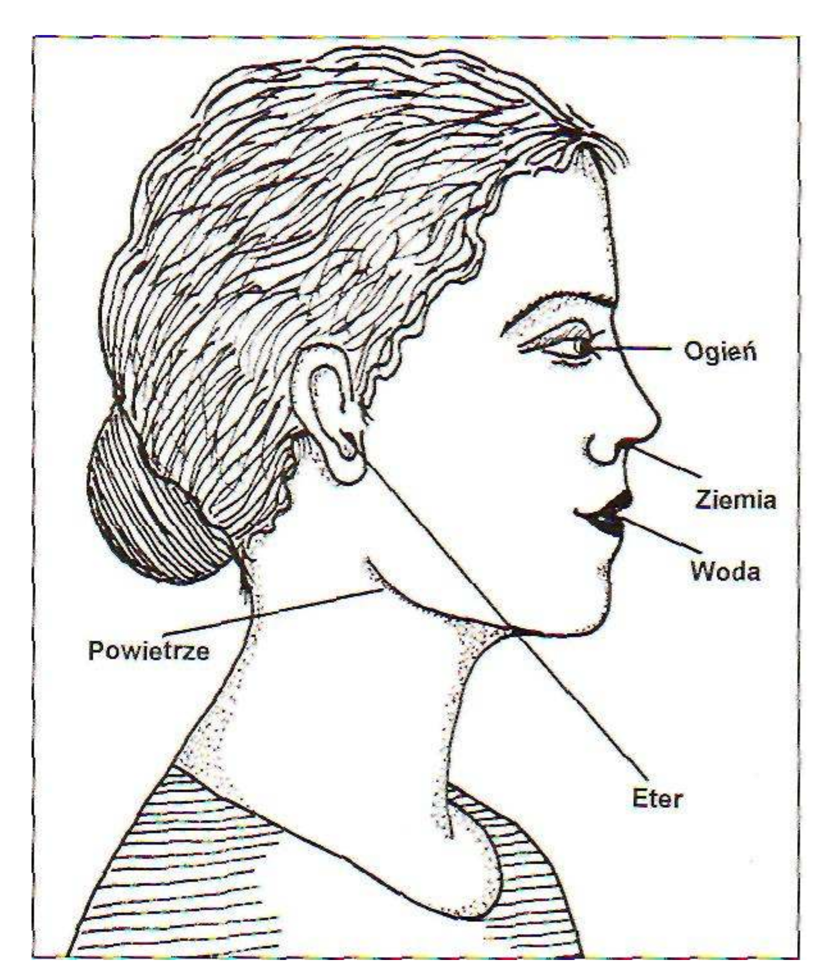
Powietrze ma związek ze zmysłem dotyku, a zmysłowym organem dotyku jest skóra. Organem działania dla zmysłu dotyku jest dłoń. Skóra dłoni jest szczególnie wrażliwa, i dłoń jest odpowiedzialna za działania: trzymanie, dawanie i przyjmowanie.

Ogień, który przejawia się jako światło, ciepło i barwa, ma związek z widzeniem. Oko, organ wzroku, rządzi działaniem chodzenia i ma związek ze stopami. Człowiek niewidomy może chodzić, ale takie chodzenie nie ma określonego kierunku. Kierunek chodzeniu nadają oczy.

Tabela 1

Pięć elementów, organy zmysłowe i ich działanie

Element	Zmysły	Organ zmysłowy	Działanie	Organ działania
eter	słuch	ucho	mowa	organy mowy
powietrze	dotyk	skóra	chwytanie	dłoń
ogień	wzrok	oczy	chodzenie	stopa
woda	smak	język	rozradzanie	genitalia
ziemia	węch	nos	wydzielanie	odbytnica



Woda ma związek z organem smaku. Bez wody język nie może odczuwać smalcu. Język ma s'cisły związek z działaniem organów płciowych (penis i łechtaczka). W Ayurvedzie penis i łechtaczkę traktuje się jako niższy język, podczas gdy język w ustach jest językiem wyższym. Osoba, która panuje nad wyższym językiem, swobodnie kontroluje również język niższy.

Element ziemi ma związek ze zmysłem powonienia. Nos, organ zmysłowy węchu, ma funkcjonalny związek z działaniem odbytnicy, z wydalaniem. Ten związek wyraża się u osoby, która ma zaparcie lub nieczystą okrężnicę. Ma ona wtedy nieświeży oddech, a jej zmysł powonienia jest przytępiony.

Ayurveda traktuje ludzkie ciało i jego doświadczenia zmysłowe jako manifestację energii kosmicznej, wyrażonej w pięciu podstawowych elementach. Starożytni riszi uważali, że elementy wypłynęły z czystej świadomości Kosmicznej. Celem Ayurvedy jest umożliwienie każdemu doprowadzenia swojego ciała do stanu doskonałej harmonii z tą Świadomością.

ROZDZIAŁ m

Ludzki organizm

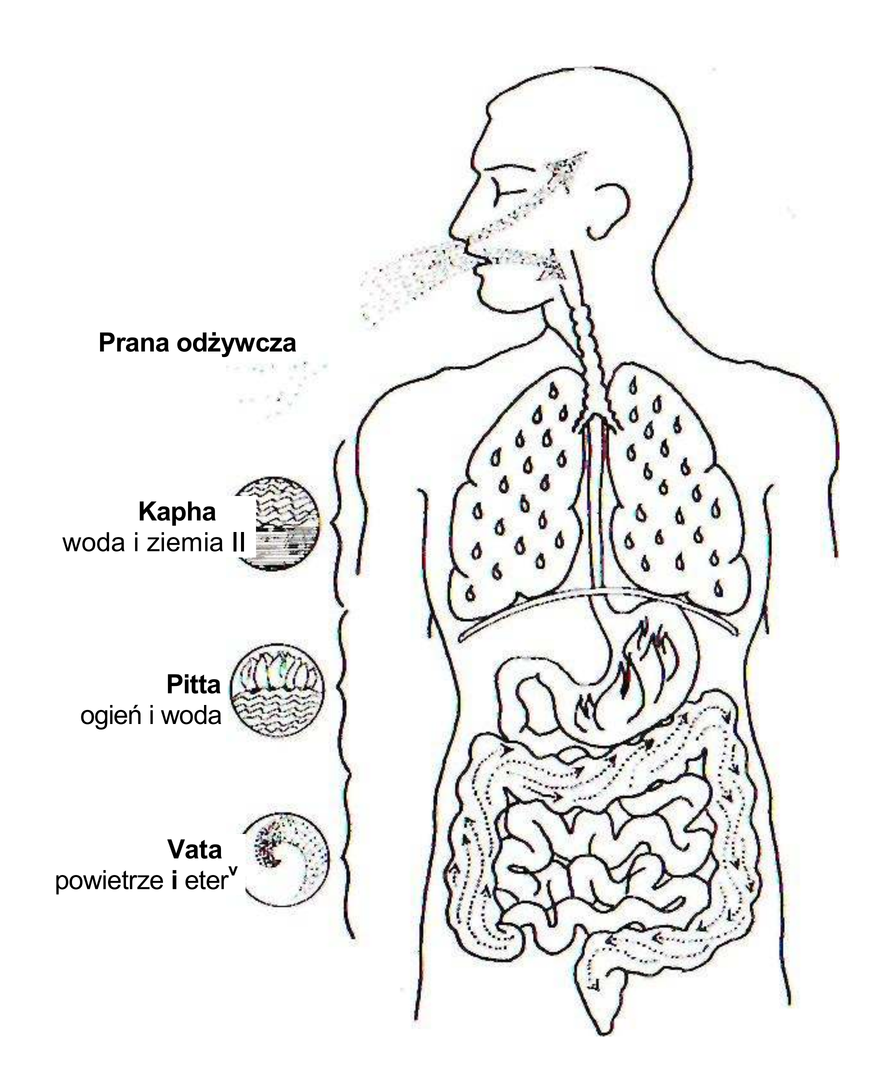
Eter, powietrze, ogień, woda i ziemia, pięć podstawowych elementów, przejawia się w ludzkim ciele jako trzy podstawowe zasady, czyli temperamenty (humory), znane jako tridosza. Z elementów eteru i powietrza przejawia się cielesna zasada powietrza zwana vata (w terminologii sanskryckiej zasada ta nazywa się vata dosza). Elementy ognia i wody przejawiają się w ciele razem jako zasada ognia zwana pitta. Elementy ziemi i wody przejawiają się poprzez biologiczne, psychologiczne i fizjologiczne funkcje ciała, umysłu i świadomości. Działają jako podstawowe składniki i bariery ochronne ciała przy normalnej kondycji fizjologicznej, a w razie zachwiania równowagi biorą udział w procesach chorobowych.

Tridosza są odpowiedzialne za powstawanie naturalnych skłonności i indywidualnych gustów w jedzeniu: ich zapach, temperaturę itd. (zobacz rozdział 8, gdzie jest opis mechanizmu tych gustów). Rządzą one tworzeniem się, podtrzymywaniem i niszczeniem tkanek ciała oraz usuwaniem z ciała produktów rozpadu. Są również odpowiedzialne za zjawiska psychologiczne, włącznie z takimi uczuciami jak lęk, gniew i żądza, a także za ludzkie uczucia najwyższego rzędu, takie jak rozumienie, współczucie i miłość. Tak więc tridosza są fundamentem psychosomatycznej egzystencji człowieka.

Podstawowa konstytucja każdej jednostki jest wyznaczona już przy poczęciu. W chwili zapłodnienia pojedyncza jednostka męska, spermatoza, łączy się z pojedynczym elementem żeńskim, jajem. W momencie tego zjednoczenia konstytucja jednostki zostaje wyznaczona przez przemiany i kombinacje cielesnego powietrza, ognia i wody, które przejawiają się w ciałach rodziców.

Diagram 1

Miejsca vata, pitta, kapha



Jest siedem podstawowych typów konstytucji organizmów:

1. vata,
2. pitta,
3. kapha,
4. vata-pitta,
5. pitta-kapha,
6. vata-kapha,
7. vata-pitta-kapha.

Wśród tych siedmiu podstawowych typów istnieją niezliczone, ledwo uchwytne odmiany, które zależą od procentu elementów vata-pitta -kapha w każdym organizmie.

W sanskrycie konstytucja ta nazywa się „prakruti", co oznacza „na-tura", „twórczość" lub „pierwsza istota". Pierwszym sposobem wyrażenia tych pięciu podstawowych elementów w ciele jest jego konstytucja. Podstawowa konstytucja indywidualna pozostaje nie zmieniona przez całe życie, ponieważ jest wyznaczona genetycznie. Kombinacja elementów obecnych przy urodzeniu pozostaje stała. Jednak kombinacja elementów, która rządzi ciągłymi zmianami fizjopatolo-gicznymi w ciele, ulega zmianie w odpowiedzi na zmiany wśrodowisku.

W ciągu życia zachodzi nieprzerwane wzajemne oddziaływanie między środowiskiem wewnętrznym i zewnętrznym. Środowisko zewnętrzne obejmuje siły kosmiczne (makrokosmos), podczas gdy siły wewnętrzne (mikrokosmos) są rządzone przez zasady vata-pitta-kapha. Podstawowa zasada leczenia w Ayurvedzie utrzymuje, że każdy może sam tworzyć równowagę w siłach wewnętrznych działających w nim, przez zmianę diety i nawyków życia codziennego, aby przeciwdziałać zmianom w środowisku zewnętrznym.

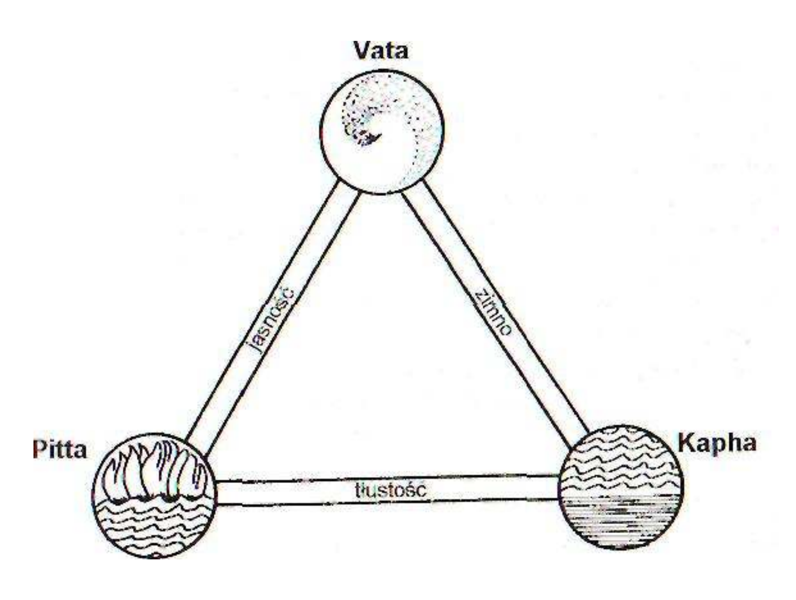
A. ROZUMIENIE TRIDOSZA

Zgodnie z Ayurvedą, pierwszym wymogiem samoleczenia i leczenia innych jest jasne zrozumienie trzech dosza. Pojęcie vata-pitta-kapha jest w Ayurvedzie czymś wyjątkowym i ono podtrzymuje potencjał rewo-lucjonizujący lecznicze systemy Zachodu. Jednak pojęcie trzech zasad

Wykres 2

Działanie Tridosza

Vata (powietrze i przestrzeń)	Pitta (ogień i woda)	Kapha (woda i ziemia)
ruch	cielesne ciepło	stałość
oddech	temperatura	energia
naturalne popędy	trawienie	smarowanie
przelwarzanie tkanek	postrzeganie	natłuszczanie
funkcje motoryczne	rozumienie	przebaczanie
lunkcje czuciowe	głód	chciwość
wydzielanie	pragnienie	przywiązanie
wydalanie	inteligencja	gromadzenie
strach	gniew	posiadanie
pustka	nienawiść	trzymanie
niepokój	zazdrość	



Pitta i Kapha łączą się z tłustościa
Pitta i Vata łączą się **z** jasnością
Vata i Kapha łączą się z zimnem

i sanskryckie słowa vata-pitta-kapha są bardzo trudne do przełożenia na terminologię Zachodu.

Vata jest zasadą ruchu. To, co się porusza, nazywa się vata. Dlatego vatę można tłumaczyć jako cielesną zasadę powietrzną. Jednak element powietrza w zewnętrznej atmosferze to nie jest to samo, co powietrze w ciele. Powietrze cielesne, czyli vatę, można określić jako subtelną energię rządzącą ruchem biologicznym. Ta biologiczna zasada ruchu powoduje wszystkie subtelne zmiany w procesie przemiany materii. Va-ta uformowana jest z dwóch elementów: eteru i powietrza.

Vata rządzi oddychaniem, mruganiem powiek, ruchami w mięśniach i tkankach, biciem serca, wszelkim rozprężaniem i kurczeniem się, ruchami cytoplazmy i błonami komórkowymi oraz ruchem pojedynczych impulsów w komórkach nerwowych. Vata rządzi również takimi wrażeniami i uczuciami jak: świeżość, nerwowość, lęk, niepokój, ból, drżenie i skurcze. Siedzibą vaty są: jelito grube, jama brzuszna, kości, skóra, uszy i uda. Jeżeli ciało wytwarza nadmiar vaty, kumuluje się ona w tych właśnie miejscach.

Pittę tłumaczy się jako ogień, chociaż termin ten nie znaczy dosłownie „ogień". Płomień świecy lub ogień na kominku można widzieć, a cielesna energia cieplna, pitta-dosza, która przejawia się jako metabolizm, nie jest widzialna w taki sam sposób. Pitta rządzi trawieniem, wchłanianiem, przyswajaniem, odżywianiem, metabolizmem, temperaturą ciała, kolorytem skóry, blaskiem oczu, a także inteligencją i orientacją. Psychologicznie - z pitty powstaje gniew, nienawiść i zazdrość. Siedzibami pitty są: jelito cienkie, żołądek, gruczoły potowe, krew, tłuszcz, oczy i skóra. Pitta jest uformowana z dwóch elementów: ognia i wody.

Tłumaczeniem dla kapha jest biologiczna woda i tę cielesną zasadę formują dwa elementy: ziemia i woda. Kapha spaja elementy w ciele, dostarczając materiału dla jego fizycznej struktury. Ta dosza podtrzymuje odporność ciała. Głównym składnikiem kaphy jest woda - fizjologicznie odpowiedzialna za biologiczną siłę i naturalną odporność tkanek ciała. Kapha smaruje złączenia, dostarcza wilgotności skórze, pomaga goić rany, wypełnia wolne przestrzenie w ciele, daje biologiczną siłę, wigor i stabilność, podtrzymuje zdolność zapamiętywania, daje energię sercu i płucom, podtrzymuje odporność na choroby. Kapha znajduje się w klatce piersiowej, w gardle, w głowie, zatokach, w nosie, w ustach, w żołądku, w stawach, w cytoplazmie, w plazmie i płynnych

wydzielinach ciała takich jak śluz. W sensie psychologicznym kapha jest odpowiedzialna za uczucia przywiązania, żądzy i długotrwałej zazdrości. Wyraża się również w tendencjach do spokoju, przebaczania i miłości. Głównym siedliskiem kaphy jest klatka piersiowa.

Równowaga między tridosza jest niezbędna dla zdrowia. Na przykład zasada powietrza rozpala cielesny ogień, ale woda jest konieczna do kontrolowania ognia, w przeciwnym razie cielesny ogień spali tkanki. Vata porusza kaphę i pittę, ponieważ kapha i pitta są nieruchome. Tridosza rządzi razem całą aktywnością metaboliczną: anabolizm (kap-ha), katabolizm (vata) i metabolizm (pitta). Gdy vata nie jest w równowadze, procesy metabolizmu zostają zakłócone na skutek nadmiernego katabolizmu, co jest przyczyną załamania lub degeneracji procesów zachodzących w ciele. Gdy anabolizm przeważa nad katabolizmem, następuje wzmożenie tempa wzrostu i naprawy organów oraz tkanek. Nadmiar pitty zakłóca metabolizm, nadmiar kaphy podnosi poziom ana-bolizmu, a nadmiar vaty powoduje wycieńczenie (katabolizm).

W okresie dzieciństwa dominują anabolizm i elementy kaphy, ponieważ jest to czas największego fizycznego wzrostu. W okresie dorosłości na jwyraźniejsze są elementy pitta i metabolizm, ponieważ w tym stadium życia ciało jest już dojrzałe i utrwalone. W wieku starszym najbardziej jawne są vata i katabolizm, ponieważ ciało zaczyna się degenerować.

II. UWARUNKOWANIE INDYWIDUALNEJ KONSTYTUCJI

Zamieszczona na następnej stronie tablica pomoże czytelnikowi w określeniu swojej własnej konstytucji. Są w niej dodane szczegółowe opisy trzech typów konstytucji. Jest bardzo ważne, aby pamiętać, że te trzy opisy wyrażają czyste aspekty każdego konstytucjonalnego elementu, cliociaż żadna indywidualna konstytucja nie składa się wyłącznie ze wszystkich tych elementów. Każda osoba jest raczej kombinacją wszystkich trzech elementów, z tendencją do dominacji jednego z nich lub więcej.*

* Te charakterystyczne typy muszą być następnie dostosowane zależnie od tendencji rasowych i preferencji kulturalnych, ponieważ różne rasy i kultury mają naturalne skłonności do specyficznych cech ciała i stylu życia, np. Afrykanie mają ciemną skórę, a Indianie jadają gorące pokarmy.

Tabela 2

Konstytucja człowieka (Prakruti)

Cechy konstytucji	Vata	Pitta	Kapha
• struktura ciała	szczupła	umiarkowana	mocno zbudowany
• waga ciała	niska	umiarkowana	nadwaga
• skóra	sucha szorstka zimna brązowa czarna	miękka tłusta ciepła jasna czerwona żółtawa	gruba tłusta zimna blada biała
• włosy	czarne suche kręcone	tłuste żółte miękkie rude wcześnie siwiejące	gęste tłuste ciemne lub jasne falujące
• zęby	wystające krzywe duże chude dziąsła	średniej wielkości żółtawe miękkie dziąsła	mocne białe
• oczy	małe matowe suche brązowe czarne	bystre przenikliwe zielone szare żółte	duże ładne niebieskie gęste rzęsy
• apetyt	słaby zmienny	dobry nadmierny nieumiarkowany	powolny ale stały
• smak	słodkie kwaśne słone	słodkie gorzkie pikantne	cierpkie gorzkie pikantne
• pragnienie	zmienne	nadmierne	słabe
• wydalanie (stolce)	suche twarde zatwardzenie	miękkie tłuste luźne	grube tłuste ciężkie powolne
• aktywność fizyczna	bardzo aktywny	umiarkowanie	ospały
• umysł	nieustannie aktywny	agresywnie	spokojny powolny
• temperament uczuciowy	lękliwy niepewny nieobliczalny	agresywny popędliwy zazdrosny	chciwy przywiązany spokojny
• wiara	zmienna	fanatyczna	spokojna
• pamięć	do świeżych spraw dobra do dawnych	bystra	powolna ale trwała
• marzenia senne	przerażające fruwanie skakanie bieganie	ogniste przemoc wojna gniew	woda rzeka morze jezioro pływanie romantyczne
• sen	niedostateczny przerywany	krótki ale głęboki	długi ciężki
• mowa	szybka	ostra przerywana	powolna, monotonna
• status finansowy	ubogi szybko wydaje pieniądze na głupstwa	umiarkowany wydaje na luksusy	bogaty oszczędny wydaje na jedzenie
• puls	słaby nitkowaty uderza jak ruch węża	umiarkowany skacze jak żaba	szeroki powolny jak łabędź

U w a g a : Zaznacz w kółkach literki (V - vata, P - pitta, K - kapha) stosownie do opisu najlepiej pasującego do Ciebie.

Stwierdzenie właściwości odmiennych od czyjejś indywidualnej doszy może wskazywać na rozstrój w doszy.

Dlatego należy przestrzec Czytelnika, aby nie wyciągał przesadnych wniosków dotyczących siebie samego, opartych na tych podstawowych opisach. Uwarunkowania poszczególnych typów ludzi, przy użyciu tej tabeli, powinny służyć jedynie do ogólnego uświadomienia sobie różnych obszarów życia, takich jak dieta, w celu zachęcenia do stosowania 1.1 kiego sposobu odżywiania, który zapewni dobry stan zdrowia.

C. KONSTYTUCJA VATA

Ludzie o konstytucji vata są na ogół fizycznie niedorozwinięci. Ich klatka piersiowa jest płaska, a ich żyły, mięśnie i ścięgna są widoczne. Ich cera jest brązowa, skóra zimna, szorstka, sucha i popękana. Zazwyczaj występuje na niej kilka znamion, które mają tendencję do ciemnienia.

Ludzie vata są ogólnie biorąc albo za wysocy, albo za niscy, szczupłej budowy, w której uwydatniają się wystające zakończenia kości i stawy, z powodu słabego rozwinięcia mięśni. Włosy mają kręcone i rzadkie, rzęsy cienkie, a oczy bez wyrazu - mogą być zapadnięte, małe, suche, ruchliwe, a spojówka jest sucha i mętna. Paznokcie szorstkie i łamliwe. Nos bywa zakrzywiony i zadarty.

Od strony fizjologicznej vata ma apetyt i trawienie zmienne. Ludzie vata przepadają za słodyczami, potrawami kwaśnymi i słonymi, a także lubią gorące napoje. Moczu wydzielają niewiele, a ich kał jest suchy, twardy i mało obfity. Pocą się mniej niż pozostałe typy konstytucjonalne. Śpią niespokojnie i krócej niż inni. Ich stopy i dłonie są często zimne.

Są to ludzie twórczy, aktywni i czujni. Mówią szybko i chodzą szybko, ale męczą się łatwo. Od strony psychologicznej charakteryzuje ich krótka pamięć, ale i zdolność do łatwego zrozumienia. Potrafią zrozumieć coś natychmiast i wkrótce o tym zapominają. Mają małą siłę woli, tendencję do umysłowej niestabilności, są mało tolerancyjni, nieufni i raczej nieśmiali. Są nerwowi i lękliwi, niezbyt rozsądni i nękani przez wiele niepokojów.

Każdy typ konstytucjonalny przejawia również pewien wzorzec re-agowania na zewnętrzne środowisko. Ludzie vata mają zdolność do szyb-kiego zarabiania pieniędzy i łatwego ich wydawania. Pozostają więc przeważnie ubodzy.

I). KONSTYTUCJA PITTA

Są to ludzie średniego wzrostu, szczupli, mogą mieć wątły kościec. Ich klatka piersiowa nie jest tak płaska jak u osób typu vata, a ich żyły i ścięgna są średnio widoczne. Mają dużo znamion (pieprzyków) lub piegów, niebieskawych lub brązowawoczerwonych. Kości nie są tak widoczne jak u ludzi vata. Mięśnie mają rozwinięte umiarkowanie.

Cera ludzi pitta może być żółtawa, czerwonawa, miedziana lub jasna. Skórę mają delikatną, ciepłą i mniej pomarszczoną niż skóra ludzi vata. Włosy cienkie, jedwabiste, rude lub brązowe, mające skłonność do przedwczesnego siwienia i do wypadania. Oczy mogą być szare, zielone lub miedzianobrązowe, bystre. Gałki oczne średnio wypukłe. Spojówka wilgotna, koloru miedzi. Paznokcie miękkie. Kształt nosa ostry, a jego koniuszek ma skłonność do czerwienienia.

Od strony fizjologicznej ludzie ci mają silny metabolizm, dobre trawienie i, co za tym idzie, dobry apetyt. Osoba pitta zazwyczaj dużo je i dużo pije. Ma naturalny ogromny pociąg do słodyczy, jak również do pokarmów gorzkich, lubi też zimne napoje. Spi średnio długo, ale w sposób nieprzerwany. Wytwarza dużą ilość moczu, jej kał jest żółtawy, płynny, miękki i obfity. Ma tendencję do nadmiernego pocenia się. Temperatura ciała może się lekko podnosić, a wtedy ma ciepłe dłonie i stopy. Ludzie pitta nie znoszą przebywania na słońcu, gorąca i ciężkiej pracy.

Od strony psychologicznej ludzie pitta mają duże zdolności umysłowe, są bardzo inteligentni i bystrzy i potrafią być dobrymi mówcami. Mają uczuciowe skłonności do nienawiści, gniewu i zazdrości.

Są ludźmi ambitnymi, którzy lubią być przywódcami. Doceniają materialne powodzenie, dobrobyt i dążą do umiarkowanej zamożności. Lubią pokazywać swoje bogactwo i luksusowy dobytek.

E. KONSTYTUCJA KAPHA

Ludzie konstytucji kapha mają dobrze rozwinięte ciała i dużą skłonność do nadwagi. Ich klatka piersiowa jest rozrośnięta i szeroka. Żyły i ścięgna nie są widoczne ze względu na grubą skórę i dobrze rozwinięte mięśnie. Kości również nie są widoczne.

Cerę mają jasną, skórę miękką, tłustą, lśniącą. Może to być również skóra zimna i blada. Włosy mają gęste, ciemne, miękkie i falujące. Oczy skupione, czarne lub niebieskie. Białkówkę oka przeważnie bardzo białą, ni /y duże i ładne, bez skłonności do czerwienienia spojówek.

Od strony fizjologicznej ludzie kapha mają dobry apetyt, funkcje trawiene stosunkowo powolne i dlatego spożywają mniej pokarmów. Przepadają za potrawami ostrymi, gorzkimi i pikantnymi. Stolce mają luźne, mogą być jasne, a ich wydalanie powolne. Pocą się umiarkowanie, u ich sen jest głęboki i przedłużony. W ich wytrzymałości ujawnia się duża siła witalna, ludzie kapha są przeważnie zdrowi, szczęśliwi i usposobieni pojednawczo.

<)d strony psychologicznej są raczej tolerancyjni, spokojni, kochający i przebaczający, chociaż przejawiają również skłoności zachłanno-ści, żądzy, zawiści. Ich pojmowanie jest powolne, ale dokładne, gdy raz coś zrozumieją, zachowują tę wiedzę na dłużej.

Ludzie kapha chcą się bogacić. Zarabiają pieniądze i zatrzymują je, nie wydając.

F. KONSTYTUCJA UMYSŁOWA

Trzy właściwości, czyli gunas na planie mentalnym i astralnym odpowiadającą trzem „humorom" kształtującym konstytucję fizyczną. W systemie medycyny ayurvedycznej te trzy właściwości decydują o podstawowych różnicach w ludzkich temperamentach i o indywidualnych odmiennościach w psychicznych i moralnych dyspozycjach. Są to: satva, radżas i tamas.

Satva wyraża istotę, rozumienie, czystość, klarowność, współczucie i miłość. Radżas zakłada ruch, agresywność i ekstra wersję. Umysł radżasowy działa na poziomie zmysłowym (sęnsualnym). Tamas przejawia się w ignorancji, bezwładności, ociężałości i otępieniu.

Ludzie temperamentu satwicznego mają zdrowe ciała, a ich zachowania i świadomość są bardzo czyste. Wierzą w istnienie Boga i są religijni, a często bywają bardzo świętobliwi.

Jednostki o temperamencie radżasowym interesują się powodzeniem, władzą, prestiżem i pozycją. Lubią bogactwo i są przeważnie eksirawertyczni. Mogą wierzyć w Boga, ale podlegają nagłym zmianom w swojej wierze. Bardzo interesują się polityką.

Ludzie tamasowi są leniwi, egoistyczni i skłonni do szkodzenia innym. Przeważnie nie liczą się z innymi i nie są religijni. Każda ich działalność zmierza do uzyskania korzyści dla siebie.

Osoba o temperamencie satwicznym osiąga samorealizację bez większego wysiłku, podczas gdy typy radżasowe i tamasowe muszą się bardzo starać, aby osiągnąć ten stan.

Te trzy subtelne energie mentalne są odpowiedzialne za wzory zachowań, które mogą ulec zmianie i udoskonalić się dzięki praktyce duchowej dyscypliny takiej jak joga. Lekarz ayurvedyczny (vaidya) może pomóc w tym zachowaniu zmierzającym do modyfikacji: zna on sposoby funkcjonowania tych właściwości - satva, radżas i tamas - i potrafi określić, która z nich przeważa w danej osobie, obserwującej zachowanie i dietę. Stosując te praktyczne wskazania, może pomóc i prowadzić pacjenta ku bardziej zrównoważonemu sposobowi życia w zakresie fizycznym i umysłowym.

ROZDZIAŁ IV

Proces chorobowy

Zdrowie oznacza porządek, a choroba nieporządek. Wewnątrz ciała za-chodzi nieustanne i wzajemne oddziaływanie między porządkiem i nieporządkiem. Mądry człowiek stara się być w pełni świadomy obecności nieporządku w swoim ciele i wtedy z powrotem zaczyna wprowadzanie do niego porządku. Rozumie on, że porządek jest nieodłączny od nieporządku i wobec tego powrót do zdrowia jest możliwy.

Wewnętrzne środowisko ciała reaguje nieustannie na środowisko zewnętrzne. Nieporządek zachodzi wtedy, gdy oba te środowiska nie są w równowadze. Aby zmienić środowisko wewnętrzne w celu doprowadzenia go do równowagi ze środowiskiem zewnętrznym, trzeba rozumieć, jak dochodzi do procesu chorobowego w istocie psychosomatycznej. Ayurveda daje takie wyjaśnienia choroby, które umożliwiają przywrócenie porządku i zdrowia, a przezwyciężenie nieporządku i choroby.

W Ayurvedzie pojęcie zdrowia jest podstawową sprawą dla zrozumienia, czym jest choroba. Stan zdrowia istnieje wtedy, gdy ogień trawienny (agni) jest w stanie równowagi, cielesne humory (vata, pitta, kupna) są również w równowadze, trzy produkty odpadowe (mocz, kał i pot) są wytwarzane na normalnym poziomie i pozostają w równowadze, zmysły funkcjonują normalnie, a ciało, umysł i świadomość pracują harmonijnie. Gdy równowaga któregoś z tych systemów zostaje zakłó-cona, zaczyna się proces chorobowy. Ponieważ równowaga wymienionych wyżej elementów i funkcji jest odpowiedzialna za naturalną odporność i wytrzymałość, osoby będącej w dobrym zdrowiu nie mogą do-tknąć nawet choroby zakaźne. Tak więc każdy przypadek braku równowagi ciała i umysłu jest przyczyną fizycznego i psychicznego bólu i nieszczęścia.

A. KLASYFIKACJA CHORÓB

Według Ayurvedy choroby można klasyfikować zależnie od ich pochodzenia na: psychiczne, duchowe i fizyczne. Można je również klasyfikować zależnie od umiejscowienia się przejawów choroby: serca, płuc, wątroby itd. Proces chorobowy może zacząć się w żołądku lub w jelitach, a przejawić się w sercu lub w płucach. Tak więc objawy choroby mogą występować w innym miejscu niż miejsce ich pochodzenia. Można je również klasyfikować zależnie od czynników powodujących chorobę oraz cielesnych dosza vata-pitta-kapha.

B. SKŁONNOŚĆ DO CHORÓB

Skłonność do chorób określa indywidualna konstytucja. Na przykład ludzie o konstytucji kapha mają określone skłonności do chorób kapha. Mogą mieć powtarzające się ataki bronchitu, zapalenia migdałków, zapalenia zatok i przekrwienia płuc. Podobnie ludzie pitta są podatni na choroby woreczka żółciowego, zaburzenia żółci i wątroby, nadkwaś-ność, wrzód żołądka, nieżyt żołądka i stany zapalne. Typy pitta cierpią również na schorzenia skóry, takie jak pokrzywka, rumień (wysypka). Ludzie vata są podatni na wzdęcia, bóle w krzyżu, artretyzm, ischias, paraliż i newralgię. Choroby vaty mają swoje źródło w jelicie grubym, choroby pitty w jelicie cienkim, a kaphy w żołądku. Brak równowagi humorów w tych miejscach wywołuje pewne objawy i symptomy.

Brak równowagi, powodujący chorobę, może wywodzić się ze świadomości w postaci pewnych negatywnych przekonań i może się wtedy przejawiać w umyśle, gdzie bywa zlokalizowane źródło choroby w podświadomości, w formie gniewu, strachu lub przywiązania. Uczucia te, poprzez umysł, przejawiają się w ciele. Stłumiony lęk powoduje rozstrój vaty, gniew nadmiar pitty, a zawiść, chciwość i przywiązanie wzmożenie kaphy. Te zjawiska nierównowagi w zakresie tridosza osłabiają naturalną odporność ciała (immunologiczny system - agni), i wskutek tego ciało staje się podatne na choroby.

Czasem nierównowaga, powodująca proces chorobowy, może wystąpić najpierw w ciele, a potem dopiero przejawić się w umyśle i świadomości.

Jedzenie, nawyki życiowe i środowisko, mające właściwości podobne do tych, jakie występują w dosza (humorach), są antagonistyczne w stosunku do tkanek ciała. Przyczyniają się one do tworzenia nierównowagi, która najpierw przejawia się na poziomie fizycznym, a potem oddziałuje na umysł poprzez zaburzenia wdosza. Na przykład zaburzenie vaty powoduje lęk, depresję i nerwowość. Nadmiar pitty w ciele wywołuje gniew, nienawiść i zazdrość. Wzmożona kapha kreuje postawy zachłanności, żądzy i przywiązania. Tak więc zachodzi pośredni związek między dietą, nawykami i środowiskiem a uczuciowymi niepokojami.

Uszkodzenie cielesnych humorów vata-pitta-kapha powoduje wytwarzanie toksyn (arna), które krążą w całym ciele. Podczas tego krążenia kumulują się one w słabszych miejscach ciała. Jeżeli tym słabym miejscem są na przykład połączenia stawowe, choroba przejawia się właśnie tam. Co przyczynia się do wytwarzania toksyn i osłabienia Ciała?

C. KLUCZ DO ZDBOWIA LUB CBOllOBY - AGNI

Agni jest to biologiczny ogień, który rządzi metabolizmem. W swojej funkcji jest podobny do pitty i można go traktować jako integralną część systemu pitta w ciele, działającego jako czynnik katalityczny w procesach trawienia i przemiany materii. Pitta zawiera energię cieplną, pomagającą w trawieniu. Energia ta to agni. Pitta i agni są w swej istocie tym samym, z tą subtelną różnicą, że pitta jest pojemnikiem, a agni jego zawartością.

Pitta przejawia się w żołądku jako gastryczny ogień, agni. Agni ma naturę kwasową, a jej działanie powoduje rozkład pokarmu i stymuluje trawienie. Agni ma również nieuchwytny związek z ruchem vaty, ponieważ cielesne powietrze roznieca cielesny ogień. W każdej tkance i w każdej komórce agni jest obecna i potrzebna do podtrzymywania odżywiania tkanek i chronienia mechanizmów samoobronnych. Agni niszczy mikroorganizmy, chorobotwórcze bakterie i toksyny, znajdujące się w żołądku i w cienkim oraz grubym jelicie. W ten sposób chroni mikroflorę w tych narządach.

Długowieczność zależy od agni. Od agni zależy również inteligencja, zdolność rozumienia, postrzegania i pojmowania. Kolor skóry też

utrzymywany jest przez agni i system enzymatyczny oraz metabolizm, całkowicie różne od agni. Dopóki agni działa prawidłowo, tak długo procesy rozkładu pokarmu, przyswajania go i asymilowania w ciele działają bez przeszkód.

Gdy agni zostaje osłabiona z powodu nierównowagi tridosza, ma to drastycznie ujemny wpływ na procesy metabolizmu. Odporność organizmu i jego system immunologiczny zostają uszkodzone. Składniki pokarmowe nie są wtedy trawione i przyswajane. Gromadzą się w jelicie grubym, przemieniając się w różnoskładnikową, cuchnącą, lepką substancję. Ta substancja, która nazywa się arna, przywiera do jelit i innych kanałów, takich jak naczynia krwionośne i naczynia włosowate. W końcu przechodzi wiele chemicznych przemian, wytwarzających toksyny, które zostają wchłonięte do krwi i wchodzą do całego systemu krążenia. Wreszcie kumulują się w słabszych częściach ciała, gdzie powodują zawężenie, zatkanie, zastój i osłabienie tych organów i ograniczają działanie mechanizmów odpornościowych poszczególnych tkanek. Ostatecznie przejawia się to stanem chorobowym, atakującym narządy ciała i jest rozpoznawane jako artretyzm, cukrzyca, choroby serca itd.

Korzeniem wszystkich chorób jest arna, jakkolwiek istnieje wiele przyczyn powodujących rozwój amy. Na przykład gdy kiedykolwiek niewłaściwy pokarm pozostaje nie strawiony, ma to bezpośredni wpływ na agni w postaci toksyn, czyli ama, wytworzonych ze źle strawionego pokarmu. Jeżeli język jest obłożony białym nalotem, jest to objaw wskazujący na to, że ama znajduje się w jelicie grubym, jelicie cienkim lub żołądku, zależnie od tego, która część języka jest obłożona (patrz na diagram o diagnozie językowej w rozdziale 6).

Ama rozwija się wtedy, gdy funkcja agni zostaje zahamowana. Jednak nadmierna aktywność agni jest również szkodliwa. Gdy agni staje się nadmiernie aktywna, proces trawienia wypala się, a normalne biologiczne składniki pokarmowe zostają zniszczone, co prowadzi do wycieńczenia i wychudzenia. Ten stan obniża również odporność organizmu.

». STŁUMIONE UCZUCIA

Toksyny wytwarzają się również pod wpływem czynników emocjonalnych. Na przykład stłumiony gniew zmienia całkowicie florę woreczka żółciowego, przewodu żółciowego i jelita cienkiego, a wzmaga pittę, powodując stany zapalne błon śluzowych żołądka i jelita cienkiego. W podobny sposób lęk i niepokój zmieniają florę jelita grubego. W wyniku tego brzuch wypełnia się gazami, które zbierają się w jelicie grubym, powodując ból. Ten ból jest często mylnie przypisywany chorobie serca lub wątroby. Ze względu na chorobowe następstwa tłumienia, zaleca się, żeby ani uczucia, ani żadne cielesne objawy, takie jak kaszel, kichanie, gazy, nie były tłumione.

Stłumione uczucia tworzą nierównowagę vaty, co z kolei atakuje agni, reakcję samoobronną ciała. Gdy poziom agni jest niski, może dojść do nienormalnej reakcji odpornościowej. Taka reakcja może wywołać alergie na pewne substancje, takie jak pyłek, kurz i zapach kwiatów.*

Alergie są ściśle związane z reakcjami odpornościowymi organizmu osób, które urodziły się z nienormalną reakcją odpornościową i dlatego na nie cierpią. Na przykład osoba urodzona z konstytucją pitta będzie w sposób naturalny uczulona na gorące i ostro przyprawione jedzenie, które wzmaga pittę. W ten sam sposób stłumione uczucia, charakterystyczne dla osób pitta, takie jak nienawiść i gniew, też mogą podnosić nadwrażliwość na te pokarmy, które wzmagają pittę.

Ludzie o konstytucji kapha są bardzo wrażliwi na pokarmy, które wzmagają kaphę. U takich osób pokarm kafageniczny, jak produkty mleczne, powoduje zaburzenia w postaci kaszlu, zaziębienia, zaparcia i zadyszki. Osoby, które tłumią uczucia charakterystyczne dla kaphy, takie jak przywiązanie i żądza, będą miały reakcje alergiczne na pokarmy kapha.

Ayurveda zaleca w takich przypadkach, aby obserwować te emocje z dystansu, bezstronnie, a następnie pozwolić im zaniknąć. Gdy zaś uczucia zostaną stłumione, powoduje to zaburzenia w umyśle i w końcu w funkcjonowaniu organizmu.

* Ponieważ przyczyną alergii bywają stłumione emocje, nie można ich wtedy wyleczyć radykalnie środkami farmakologicznymi.

E. TRZY *MALAS*

Zaburzenia równowagi w innych systemach ciała, takich jak system wydalniczy, również mogą powodować choroby. Ciało wytwarza trzy produkty odpadowe, czyli malas: kał, który jest stały, i mocz oraz pot, które są płynne. Ich wytwarzanie i wydalanie jest absolutnie niezbędne dla zdrowia. Mocz i kał formują się w czasie procesu trawiennego w jelicie grubym, gdzie ma miejsce przyswajanie i asymilacja oraz rozdział substancji koniecznych i niepotrzebnych. Kał zostaje przemieszczony do kiszki stolcowej i wydalony mocz zostaje przemieszczony do nerek w celu przefiltrowania, a następnie zebrany w pęcherzu i wydalony, a pot jest wydalany przez pory skóry.

Jakkolwiek uważa się je za produkty odpadowe organizmu, są do pewnego stopnia niezbędne do fizjologicznego funkcjonowania narządów. Na przykład kał dostarcza składników odżywczych poprzez tkanki jelita, ponieważ wiele tych składników pozostaje w kale już po zakończeniu procesu trawienia. A dopiero potem, jak już zostaną wchłonięte, reszta kału jest wydalana.

Kał daje także siłę jelitu grubemu i podtrzymuje jego napięcie. Jeżeli ktoś nie ma kału, jego jelita kurczą się. Ten, kto cierpi na zaparcie, żyje dłużej niż ktoś, kto ma biegunkę. Jeżeli biegunka trwa przez 15 dni, następuje śmierć. Natomiast kto ma uporczywe zaparcie, ten żyje, chociaż powoduje to zaburzenia w jego organizmie. Zaparcie wywołuje złe samopoczucie, wzdęcie i bóle brzucha, ból głowy i nieświeży oddech.

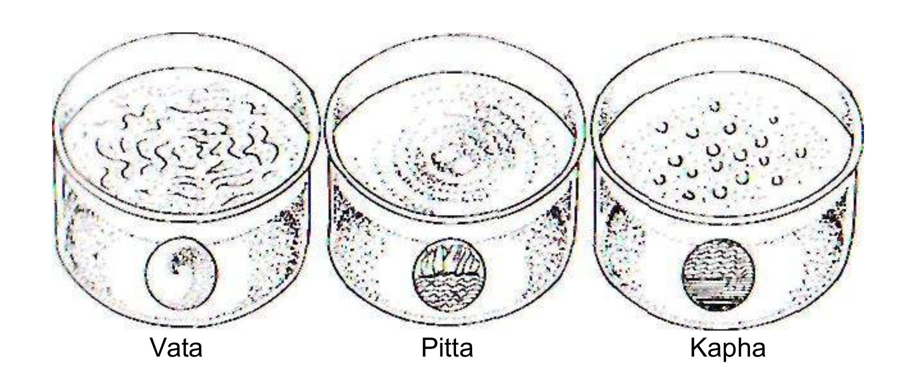
System moczowy usuwa z organizmu wodę, sól i odpady azotowe. Mocz formuje się w jelicie grubym. Ten produkt odpadowy pozwala utrzymać prawidłową koncentrację elektrolitów wodnych w płynach organicznych. Funkcjonowanie tego mala zależy od poboru wody, diety, temperatury środowiska, stanu umysłowego i kondycji fizycznej człowieka.

Kolor moczu zależy od diety. Jeżeli pacjent ma gorączkę, która jest nieporządkiem pitty, jego mocz staje się ciemnożółty lub brązowawy. Żółtaczka, która jest także nieporządkiem pitty, wywołuje ciemnożółty kolor moczu. Barwnik żółciowy może nadać moczowi kolor zielonkawy. Nadmiar pitty może powodować wysoką kwasowość

Wykres 3

Badanie moczu

Płyny cielesne, takie jak krew (trakta) i limfa (trasa), służą do wyprowadzania odpadków z tkanek, które je wytwarzają. Układ moczowy usuwa wodę (kleda), sól i odpady azotowe (dhatu malas). Układ moczowy współdziała również w utrzymaniu normalnej koncentracji elektrolitów wodnych w płynach ustrojowych. Pomaga w regulowaniu ilości tych płynów, współdziała w kontrolowaniu wytwarznia czerwonych ciałek krwi i regulowaniu ciśnienia krwi. W lun sposób mocz wspiera zachowanie równowagi trzech humorów vata-pitta-kapha i wody. Kliniczne **badanie moczu: W** czystym naczyniu zebrać poranny mocz ze środkowego Strumienia. Sprawdzić **kolor, jeżeli jest** ciemnobrązowy, to wskazuje na zaburzenia vaty, jeżeli ciemnożółty, to wskazuje na zaburzenia pitty. Również w przypadku zaparcia lub zbyt małej ilości wypijanej wody, mocz jest ciemnożółty. Mocz mętny wskazuje na zaburzenia kapha. Kolor czerwony moczu wskazuje na zaburzenia krwi.



Próba za pomocą kropli oleju

Do probówki z moczem wpuścić kroplomierzem kroplę oleju sezamowego. Jeżeli kropla natychmiast się rozproszy, to znaczy, że choroba jest łatwa do wyleczenia. Jeżeli zatrzyma się w środku probówki z moczem, to wskazuje na chorobę trudną do wyleczenia. A gdy pójdzie na samo dno, to znaczy, że choroba jest bardzo ciężka do wyleczenia.

Jeżeli kropla rozleje się na powierzchni ruchem falowym, to wskazuje na zaburzenia vaty. Jeżeli rozleje się w różnych kolorach podobnych do tęczy, to wskazuje na zaburzenia pitty. Jożoli rozpadnie się na drobne kropelki na powierzchni moczu, to wskazuje na zaburzenia kaphy.

Normalny mocz ma charakterystyczny zapach. Jeżeli jednak mocz jest cuchnący, to wskazuje na obecność toksyn w organizmie. Zapach kwaśny powoduje wrażenia piekące, wskazuje na nadmiar pitty. Zapach słodki wskazuje na możliwość cukrzycy. W tym wypadku, podczas oddawania moczu odczuwa się na skórze „gęsią skórkę". Piasek w moczu sygnalizuje prawdopodobieństwo kamieni w przewodzie moczowym.

moczu. Substancje, które pobudzają wydzielanie moczu, takie jak herbata, kawa, alkohol, również wzmagają pittę.

Jeżeli organizm zatrzymuje wodę, wydzielanie moczu jest niedostateczne, a woda gromadzi się w tkankach. Ten stan z kolei oddziałuje na krew i podnosi jej ciśnienie. A więc, zrównoważone wydzielanie moczu jest bardzo ważne dla utrzymania ciśnienia krwi i jej objętości.

Teksty ayurvedyczne głoszą, że ludzki mocz jest naturalnym środkiem przeczyszczającym, odtruwa system z jadów i pomaga zarówno we wchłanianiu w jelicie grubym, jak i w usuwaniu kału. Jeżeli ktoś wypija filiżankę moczu (ze środka strumienia) każdego ranka, to pomaga tym w oczyszczeniu i odtruwaniu jelita grubego.

Pocenie się jest produktem ubocznym tkanki tłuszczowej. Wydzielanie potu jest konieczne do regulowania temperatury ciała. Pot utrzymuje skórę w stanie elastycznym, utrzymuje florę w porach skóry, a także czyni ją miękką i napiętą.

Nadmierne pocenie się jest już nieporządkiem, mogącym spowodować infekcję grzybiczną i ogranicza naturalną odporność skóry. Zaś niedostateczne pocenie się również ogranicza odporność skóry i powoduje, że staje się ona szorstka i łuszcząca; co wywołuje łupież.

Istnieje szczególny związek między skórą i nerkami, ponieważ wydzielanie wodnych odpadów należy do funkcji tych dwóch organów. Tak więc pocenie się ma pośredni związek z formowaniem się moczu. Tak samo jak mocz, pocenie się jest związane z pittą. Ludzie w lecie pocą się obficie, ale ich wydzielanie moczu jest wtedy ograniczone, ponieważ produkty odpadowe są wydalane przez pocenie. W zimie wielu ludzi poci się mniej, a wydala więcej moczu.

Nadmierne wydzielanie moczu może spowodować zbyt małe wydzielanie potu, a nadmierne pocenie się może być przyczyną ograniczenia ilości wydalanego moczu. Dlatego konieczne jest, aby wydalanie moczu i potu pozostawało w równowadze. Diabetycy, cierpiący na łuszczycę, zapalenie skóry i puchlinę wodną, są przykładem tych chorób, które są spowodowane brakiem równowagi w wydzielaniu moczu i potu z organizmu.

Nadmierne pocenie się obniża temperaturę ciała i powoduje odwodnienie. Podobnie zbyt obfite wydalanie moczu powoduje odwodnienie, a także sprawia, że ręce i stopy są chłodne.

F. SIEDEM DHATUS

Ciało ludzkie składa się z siedmiu podstawowych i niezbędnych tkanek, nazwaanych dhatus. Sanskryckie słowo „dhatu" znaczy „element końcentrujący". Te siedem tkanek jest odpowiedzialnych za całą strukturę ciału. Dhatus podtrzymują funkcje różnych organów, systemów i ważnych części ciała. Odgrywają również bardzo ważną rolę w rozwoju i odżywianiu ciała.

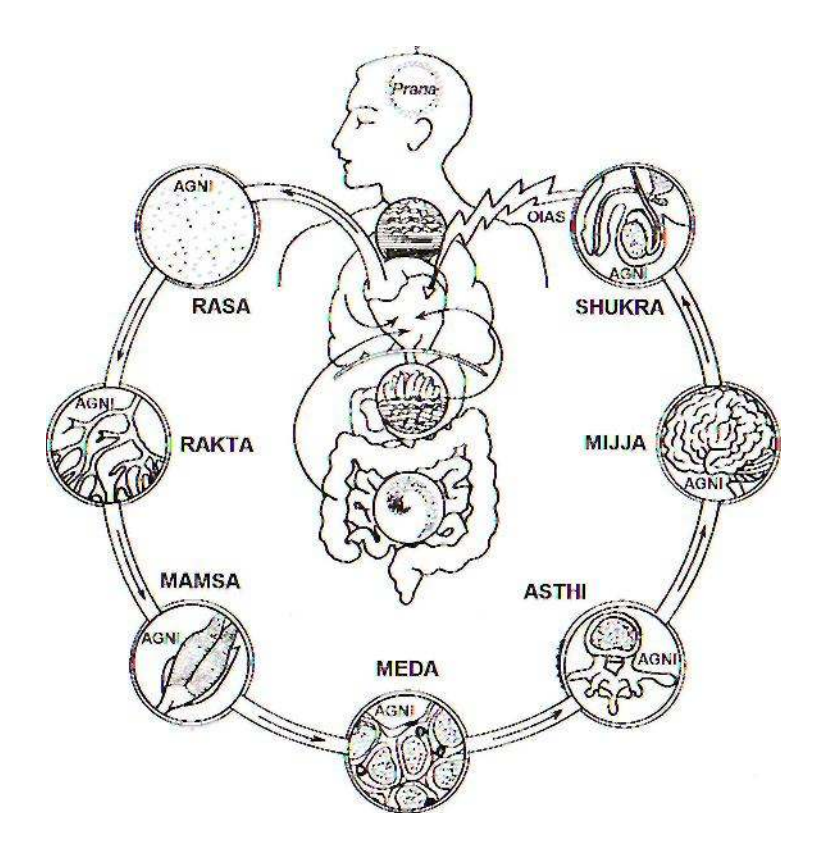
Dhatus są również częścią biologicznego mechanizmu ochronnego. Z pomocą agni są one odpowiedzialne za działanie systemu odpornościowego. Gdy jedno dhatu zostaje uszkodzone, ma to wpływ na inne, kolejne dhatu, ponieważ każde dhatu otrzymuje pożywienie od poprzedniego dhatu. Oto siedem dhatus:

1. Rasa (plazma) zawiera składniki odżywcze ze strawionego jedzenia i odżywia wszystkie tkanki, organy i systemy.
2. Rakta (krew) rządzi utlenianiem wszystkich tkanek i żywotnych Organów i podtrzymuje życie.
3. Mamsa (mięśnie) okrywa delikatnie żywotne organy, wykonuj, ruch stawów i podtrzymuje fizyczną siłę ciała.
4. Meda (tłuszcz) utrzymuje elastyczność i nawilżanie (lubrication and oiliness) wszystkich tkanek.
5. Asthi (kości) dostarczają podporę utrzymującą strukturę ciała.
6. Majja (szpik i nerwy) wypełnia puste przestrzenie kości i przenosi Impulsy sensoryczne i motoryczne.
7. Shukra i artav (tkanki rozrodcze) mieści w sobie zawartość wszystkich tkanek i odpowiada za rozmnażanie.

Siedem dhatus pojmowane jest jako naturalny, biologiczny porządek kolejnego przejawiania się. Pokarm po strawieniu, nazywany odżywczą plazmą - ahara rasa, zawiera składniki odżywcze dla wszystkich dhatus. Ta odżywcza plazma zostaje przetworzona i dożywiona ciepłem każdego poszczególnego dhatu, zwanym dhatu agni.

Kasa zostaje przetworzona w rakta, która dalej przejawia się w ma-msa, meda itd. Ta transformacja wynika z trzech podstawowych działań: nawodnienia (składniki pokarmowe zostają przeniesione do sidmiu dbatus przez naczynia krwionośne), selektywności (każde dhatu wydobywa

Krążenie składników odżywczych i przetwarzanie kolejnych dhatu



Siedem dhatus: 1) RASA (plazma) podtrzymuje występowanie menstruacji w macicy i laktacji w gruczołach mlecznych, 2) RAKTA (krew i czerwone krwinki) podtrzymuje ścięgna i naczynia krwionośne, 3) MAMSA (tkanka mięśniowa) - podtrzymuje mięśnie gładkie i skórę, 4) MEDA (tkanka tłuszczowa) - podtrzymuje tłuszcz podskórny i wydzielanie potu, 5) ASTHI (tkanka kostna) - podtrzymuje zęby, paznokcie i włosy, 6) MAJJA (szpik kostny, tkanka nerwowa) - podtrzymuje wydzielanie łez, 7) SHUKRA (nasienie, tkanka rozrodcza) - podtrzymuje działanie organów rozrodczych.

potrzebne dla siebie składniki pokarmowe, aby móc spełnić swoje fizjologiczne funkcje), bezpośredniego przetworzenia (gdy substancje odżywcze przechodzą przez każde dhatu, wytwarzany jest pokarm do formowania każdego następnego dhatu). Te trzy procesy — nawadnianie, selektywność i transformacja - działają jednocześnie w formacji siedmiu dhatu. Te dhatus są odżywiane i przetwarzane w celu podtrzymania normalnych fizjologicznych funkcji różnych tkanek, narządów i systemów.

Gdy w równowadze vata-pitta-kapha zapanuje nieporządek, wszystkie dhatus są tym bezpośrednio dotknięte. W każdym procesie chorobowym zostają bezpośrednio wywołane zaburzenia w dosza (vata, pitta, kapha) i wadliwe działanie dhatus. W celu podtrzymania zdrowia dhatus, należy dbać o utrzymanie w równowadze vaty, pitty i kaphy przez zastosowanie odpowiedniej diety, ćwiczeń fizycznych i programu odmładzającego.

ROZDZIAŁ V
Właściwości

Ayurveda zawiera w sobie subtelną medyczną naukę właściwości i jakości. Te właściwości nazywają się również gunas. Wielki ayurvedyczny **lekarz, Charak,** odkrył, że wszystkie substancje organiczne i nieorganiczne, tak samo jak myśli i działania, posiadają określone właściwości. Te właściwości zawierają potencjalną energię, podczas gdy działania wyrażają energię kinetyczną. Właściwości i działania są ze sobą ściśle powiązane, ponieważ potencjalna energia właściwości staje się w końcu działaniem, czyli energią kinetyczną. Według Ayurvedy istnieje dwadzieścia podstawowych właściwości. **Tablica obok** ukazuje te dwadzieścia właściwości i ich działanie.

Po dokładnej obserwacji wszechświata i człowieka, Charak wyróżnił dwadzieścia podstawowych właściwości w dziesięciu przeciwstawnych parach (np. gorąco — zimno, powoli — szybko, tępy - ostry, wilgotny - suchy). Te przeciwstawne siły funkcjonują razem. Wszechświat jako całość jest manifestacją dwóch najbardziej podstawowych przeciwieństw, energii męskiej i żeńskiej. Można więc pojmować wszechświat w kategoriach wzajemnego oddziaływania przeciwstawnych sił, które manifestują się jako podstawowe właściwości.

Vata, pitta i kapha - każda z nich ma swoje odrębne właściwości, a substancje mające właściwości podobne mają tendencję do wzmagania odpowiadających im cielesnych humorów, zgodnie z zasadą, że podobne powiększa podobne. Na przykład okres lata ma właściwości podobne do właściwości pitty, czyli gorące, suche, jasne, przenikające i ruchome. Zrozumiałe więc, że w lecie pitta ulega wzmożeniu w ciele. Vata jest jasna, subtelna, sucha, ruchoma, szorstka i zimna. A więc w porze roku, która również wykazuje podobne właściwości, vata ma

Tabela 3

Właściwości tridosza



VATA



PITTA



KAPHA

VATA	PITTA	KAPHA
suchy	oleisty	ciężki
lekki	przenikliwy	powolny
zimny	gorący	zimny
szorstki	lekki	oleisty
delikatny	ruchliwy	śliski
ruchliwy	płynny	gęsty
gęsty	gorzko pachnący	miękki
rozpraszający		statyczny

Elementy tridosza

VATA	PITTA	KAPHA
powietrze + eter	ogień + woda	ziemia + woda

tendencję do wzmożenia się w ludzkiej konstytucji. Wreszcie kapha wewnętrzna, która jest mokra, zimna, ciężka, grząska i pochmurna, ma tendencję do wzmagania się w zimie, kiedy te cechy dominują w zewnętrznym środowisku.

Jeżeli ktoś stale pobiera substancje przeciwstawne do tych, które ma w swoim ciele, to te właściwości przeciwstawne staną się wreszcie dominującymi, co może w rezultacie spowodować rozstrój. Na przykład osoba vata ma w sposób naturalny nadmiar właściwości lekkich. Jeżeli jednak osoba ta będzie jadać ciężki, powodujący kaphę pokarm, który hamuje lekkie właściwości ciała, to po pewnym czasie cielesne cechy tej osoby zmienią się z vaty (lekkie) na kaphę (ciężkie). W ten sposób właściwości ciała mogą ulec zmianie mimo wrodzonych, naturalnych skłonności konstytucjonalnych.

Aby zrozumieć i docenić ayurvedyczne pojęcie właściwości, trzeba się nad tym głęboko zastanowić. Zbadanie właściwości jest doświadczeniem bardzo delikatnym i wymaga stałej uwagi. Jeżeli np. ktoś jada gorący, ostry pieprz, to jaka będzie jego reakcja? Z powodu ostrego, przenikliwego działania tego pokarmu doświadcza on natychmiast takich wrażeń jak gorąco, pocenie się i pieczenie w ustach, a jego mocz następnego dnia może powodować pieczenie, podobnie jak kał.

Pojęcia rządzące farmakologią, terapią i przygotowywaniem pokarmów opierają się w Ayurvedzie na zasadzie akcji i reakcji dwudziestu właściwości. Dzięki zrozumieniu tych właściwości może być utrzymana równowaga w zakresie tridosza.

ROZDZIAŁ VI
Diagnoza

Na Zachodzie termin diagnoza odnosi się do stwierdzenia choroby na podstawie jej objawów. Natomiast w Ayurvedzie pojęcie diagnozy zakłada natychmiastowe rejestrowanie wzajemnego oddziaływania między porządkiem (zdrowie) a nieporządkiem (choroba) panującym w organizmie. Proces chorobowy jest reakcją między cielesnymi humorami u tkankami. Objawy choroby zawsze mają związek z zakłóceniem równowagi w tridosza. Jeżeli raz zrozumiemy naturę nierównowagi, potra-fimy przywrócić równowagę właściwym leczeniem.

Ayurveda podaje bardzo dokładne metody rozpoznawania procesów chorobowych, zanim wystąpią jakiekolwiek wyraźne symptomy. Dzięki wykrywaniu wczesnych objawów nierównowagi i chorobowych reakcji Organizmu można z góry przewidzieć rodzaj przyszłej reakcji. Codzienne obserwacje pulsu, języka, twarzy, oczu, paznokci i warg dostarczają nieznacznych, ale uchwytnych wskazówek. Dzięki temu studiujący Ayurvedę może dowiedzieć się, jakie patologiczne procesy występują w organizmie, które narządy są osłabione i gdzie kumulują się dosza i toksyny. Tak więc regularnym kontrolowaniem wskaźników ciała można wcześnie wykryć patologiczne objawy i podjąć środki zapobiegawcze. Ayurveda uczy, że pacjent jest żywą książką i że dla poznawania swego fizycznego stanu trzeba ją czytać codziennie.

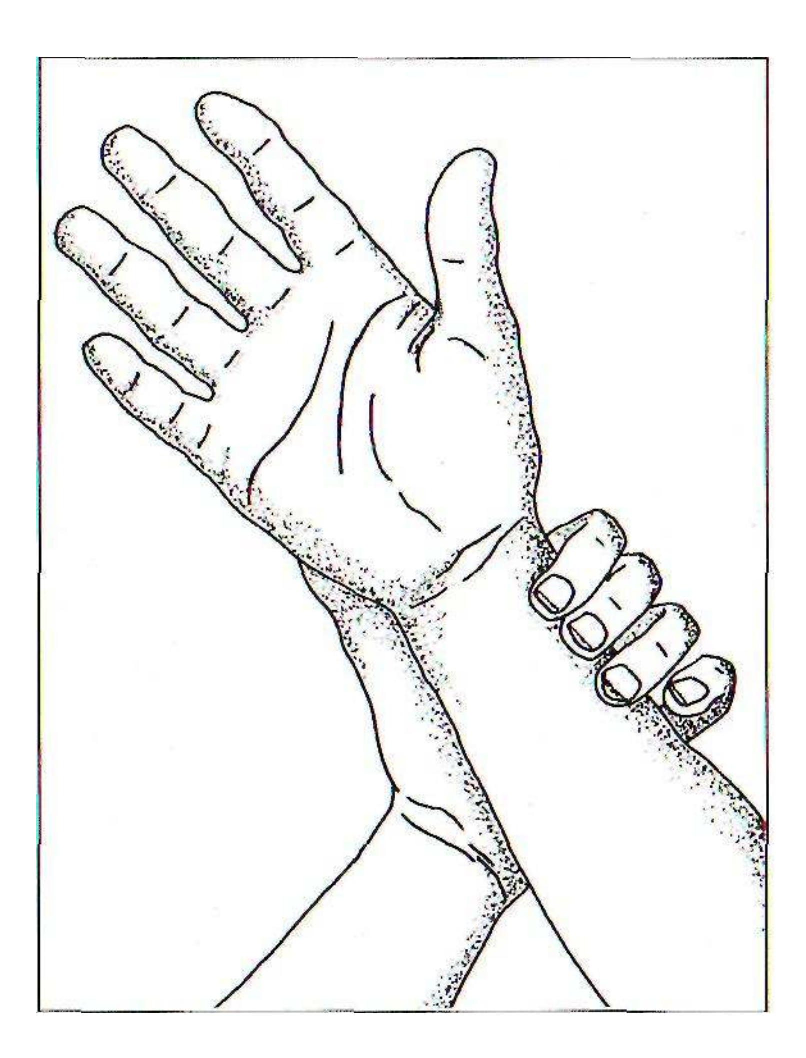
A. BADANIE TĘTNA

Jak pokazuje (zamieszczony na następnych stronach) diagram, tętno jest wyczuwane przy pomocy trzech palców: wskazującego, środkowego i serdecznego. Aby przeprowadzić dokładne badanie tętna, lekarz staje

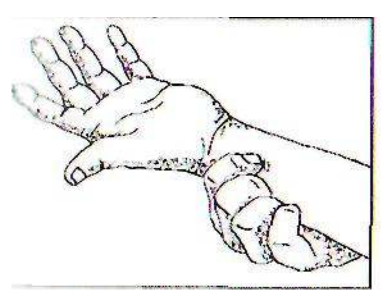
Diagram 2

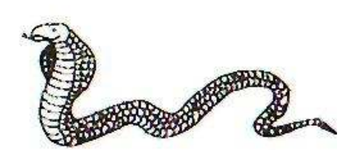
Diagnoza na podstawie pulsu (nadi)

Badanie pulsu. Trzymaj rękę lekko ugiętą i lekko zegnij nadgarstek. Na wierzchu przyłóż palce tak, aby wyczuwać uderzenia tętna. Rozluźnij palce, aby wyczuwać pojedyncze uderzenia tętna.

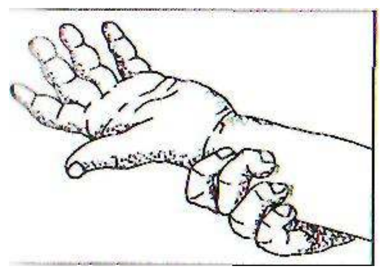


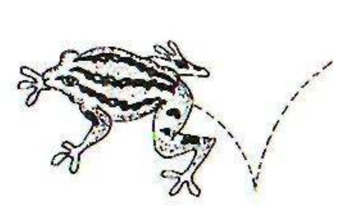
identyfikacja pulsu



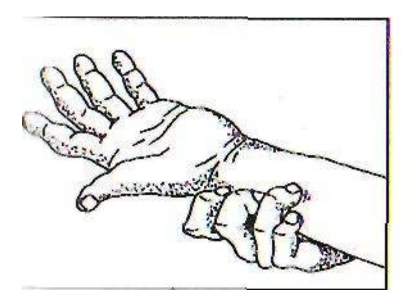


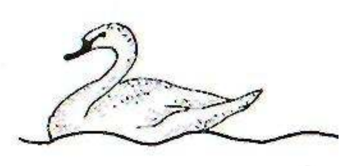
1. Położenie palca wskazującego oznacza puls vata. Gdy puls ten dominuje, palec wskazujący wyczuwa uderzenia silniej. Wyczuwa również uderzenia pulsu jak poruszenie węża -szybkie, ślizgające się, częste, słabe, chłodne, nieregularne. Od 80 do 100 uderzeń na minutę.





2. Położenie palca środkowego oznacza puls pitta. Gdy ten puls dominuje, palec środkowy wyczuwa najsilniej. Jest aktywny, jak ruchy żaby, skaczący, podniecony, wydatny, gorący, umiarkowany, regularny. Od 70 do no uderzeń na minutę.





3. Położenie palca serdecznego oznacza puls kapha. Gdy ten puls dominuje, ten palec wyczuwa najsilniej. Puls ten jest powolny, przypomina płynięcie łabędzia, silny, spokojny, łagodny, szeroki, regularny, ciepły. Od 60 do 70 uderzeń na minutę.

przed pacjentem i bada puls na jego obu nadgarstkach. Wskaźniki tętna zmieniają się od lewej do prawej strony, dlatego najlepiej jest badać tętno po obu stronach ciała. Tętna nie należy badać po dużym wysiłku, masażu, po jedzeniu, po kąpieli lub stosunku płciowym. Na puls ma również wpływ przebywanie blisko źródła ciepła (np. przy piecu) lub wykonywanie męczących ćwiczeń. Tętno można mierzyć również na innych miejscach ciała (patrz diagram 3).

W celu zbadania własnego tętna trzeba chwycić swoją, lekko zgiętą, rękę przy nadgarstku. Położyć trzy palce na nadgarstku tuż poniżej kości promieniowej, aby wyczuć uderzenia pulsu. Następnie lekko wzmocnić nacisk palców, aby zorientować się w zmiennych ruchach pulsu.

Pozycja palca wskazującego określa miejsce vata dosza. Gdy w konstytucji dominuje vata, palec wskazujący będzie wyczuwał puls silniej. Będzie to tętno nieregularne i cienkie, uderzające falami, podobne do ruchów węża. Dlatego też ten rodzaj tętna nosi nazwę „wężowego" pulsu i wskazuje na wzmożenie vaty w organizmie.

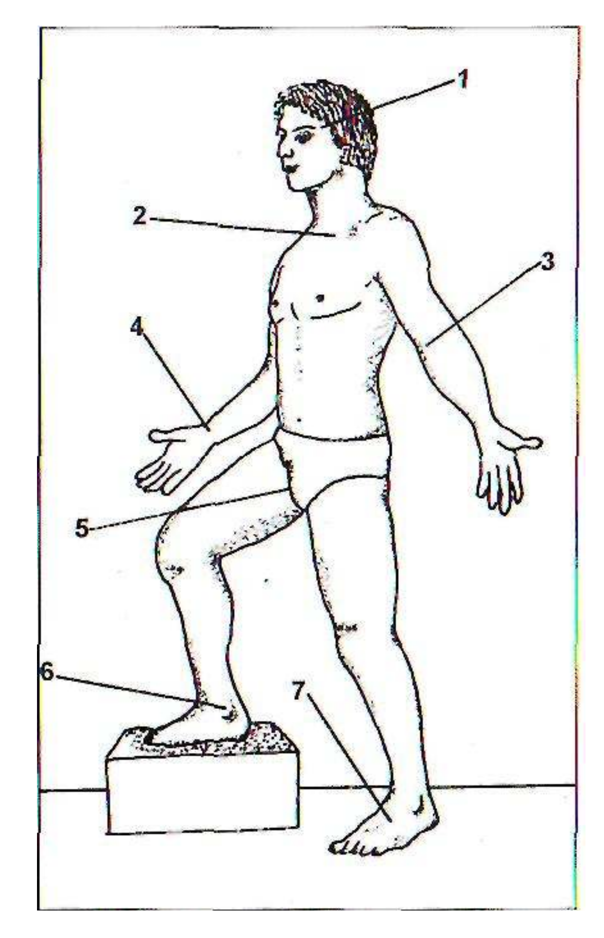
Miejsce, na którym spoczywa palec środkowy, określa miejsce pitta dosza. Gdy w konstytucji dominuje pitta, puls będzie silniejszy pod palcem środkowym. Będzie on wyczuwany jako aktywny i niespokojny, będzie się poruszał jak skacząca żaba. Stąd jego nazwa „żabi" puls.

Gdy dominuje kapha, najbardziej wyczuwalne są uderzenia pulsu palcem serdecznym. Puls jest wyczuwalny silnie, a jego ruchy przypominają płynącego łabędzia. Nazywa się on pulsem „łabędzim".

Dzięki badaniu powierzchniowego i głębokiego pulsowania można określić nie tylko konstytucję ciała, ale również stan jego narządów. Uderzenia pulsu korespondują nie tylko z biciem serca, ale również ujawniają ważne miejsca szczytowe, związane z granicznymi prądami energii w ciele. Prądy te krążą wraz z krwią, przechodząc przez podstawowe narządy, takie jak wątroba, nerki, serce i mózg. Przy badaniu powierzchniowego i głębokiego pulsowania wrażliwy badający potrafi określić stan tych organów. Każdy palec spoczywa w miejscu szczytowym elementu związanego z dosza tego miejsca (patrz rysunek ręki). Na przykład palec wskazujący, który wyczuwa vatę, wykrywa cielesne powietrze. Palec środkowy, który dotyka miejsca pitta, wykrywa ogień, a palec serdeczny, który wyczuwa kaphę, wodę.

Palec wskazujący spoczywa na prawym nadgarstku pacjenta, aby powierzchniowym dotykiem wyczuć działanie jelita grubego. Gdy zastosuje się nacisk silniejszy i głębszy, można wyczuć również działanie

Diagram 3
Punkty mierzenia pulsu

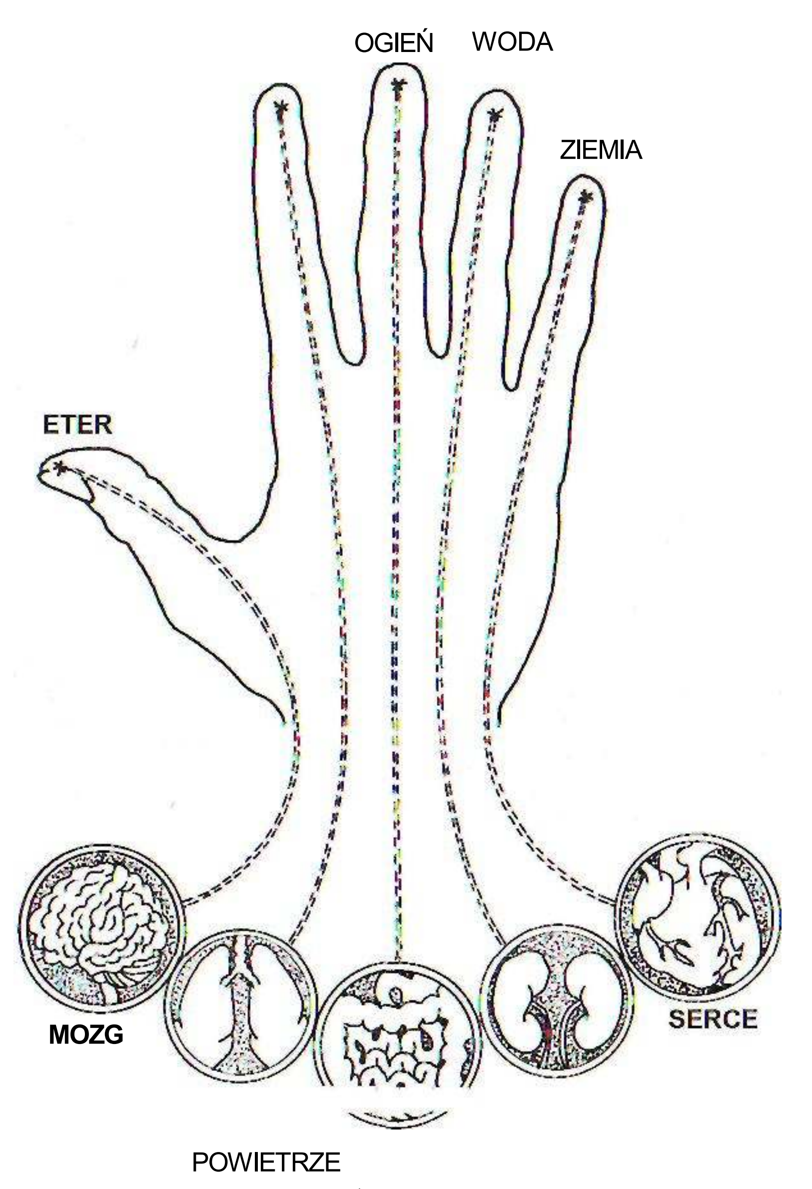


PULS MOŻNA BADAĆ:

1. Przy tętnicy skroniowej tuż ponad skronią.
2. Przy tętnicy szyjnej z boku szyi nad obojczykiem.
3. Przy tętnicy ramieniowej ną wewnętrznej stronie ramienia ponad łokciem.
4. Przy tętnicy promieniowej przy nadgarstku.
5. **Przy tętnicy w pachwinie.**
6. Przy tętnicy obok ścięgna Achillesa.
7. Na tętnicy grzbietowej stopy.

Diagram 4

Meridiany i pięć elementów podstawowych

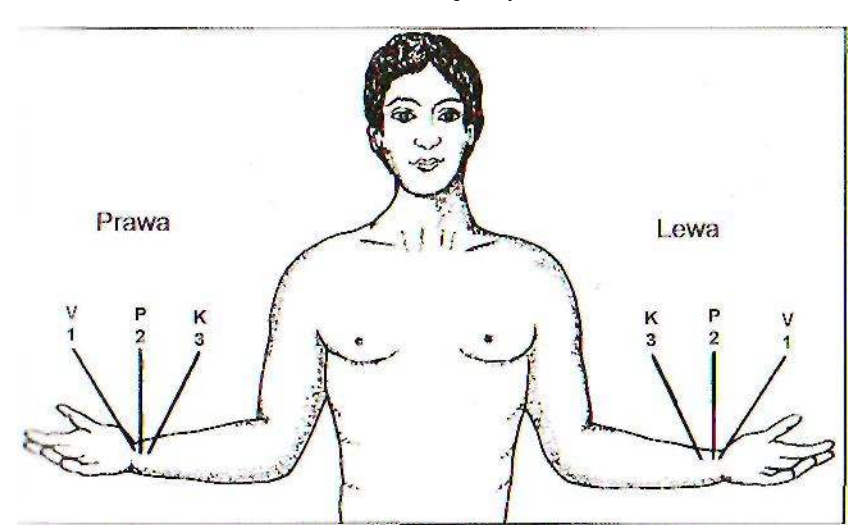


PŁUCA ^r1^;^ NERKI

JELITA

Diagram 5

Puls i organy



Przy dotknięciu powierzchniowym: 1. jelito grube, 2. pęcherzyk żółciowy, 3. osierdzie. Przy głębszym dotknięciu: 1. płuca, 2 wątroba, 3. vata-pitta-kapha.

Tętna nie należy mierzyć w **następujących sytuacjach:**
l. po masażu, 2. po jedzeniu i piciu alkoholu, 3. po opalaniu się, 4. po siedzeniu blisko ognia, 5. po ciężkiej pracy fizycznej, 6. po kopulacji, 7. w stanie głodu, 8. w czasie kąpieli.

Przy dotknięciu powierzchniowym: 1. jelito cienkie, 2. żołądek, 3. pęcherz. Przy głębszym dotknięciu: 1. serce, 2. śledziona, 3. nerki.

Szybkość tętna w zależności **od wieku:** 1. dziecko w łonie matki - 160, 2. dziecko po urodzeniu - 140, 3. od urodzenia do jednego roku -130, 4. od jednego do dwóch lat - 100, 5. od trzech do siedmiu lat - 95, 6. od ośmiu do czternastu lat -80, 7. dorośli przeciętnie - 72, 8. osoby starsze - 65, 9. chorzy - 120, 10. w czasie umierania -160.

płuc. Gdy wyczuwa się wyraźny puls przy powierzchniowym badaniu prawej strony nadgarstka palcem wskazującym, to znaczy, że w grubym jelicie jest wzmożona vata. Jeżeli głęboki puls jest silny, wyraźny, to wskazuje na przekrwienie płuc. Środkowy palec spoczywający na prawym nadgarstku może wykryć stan woreczka żółciowego dotknięciem powierzchniowym, a głębszym naciskiem stan wątroby. Palec serdeczny wyczuwa osierdzie (zewnętrzna powłoka serca) przy badaniu powierzchniowym, a głębokie dotknięcie pozwala wyczuć harmonijne relacje vata-pitta-kapha.

Palec wskazujący, spoczywający powierzchniowo na lewym nadgarstku pacjenta, wykrywa działanie jelita cienkiego, podczas gdy działanie serca można wyczuć przy głębszym nacisku. Powierzchniowym naciskiem palca środkowego bada się działanie żołądka, a głębszy nacisk ujawnia stan śledziony. Palec serdeczny przy dotknięciu powierzchniowym ujawnia stan pęcherza, przy głębszym nacisku rejestruje funkcjonowanie nerek. Opanowanie tej techniki badania tętna wymaga stałej, codziennej praktyki.

W różnych porach dnia można wyczuwać zmiany w uderzeniach pulsu. Można również zauważyć zmiany tętna po oddaniu moczu, gdy jest się głodnym lub gdy doznaje się szoku. Obserwując takie zmiany, można nauczyć się, jak należy odczytywać puls.

B. DIAGNOZA NA PODSTAWIE JĘZYKA

Język jest organem smaku i mowy. Smak możemy wyczuwać tylko językiem wilgotnym, język suchy nie czuje smaku. Jest on również niezbędnym organem mowy, służącym do wymawiania słów, myśli, pojęć, idei i uczuć. Badanie tego ważnego organu ujawnia całokształt tego wszystkiego, co się dzieje w ciele.

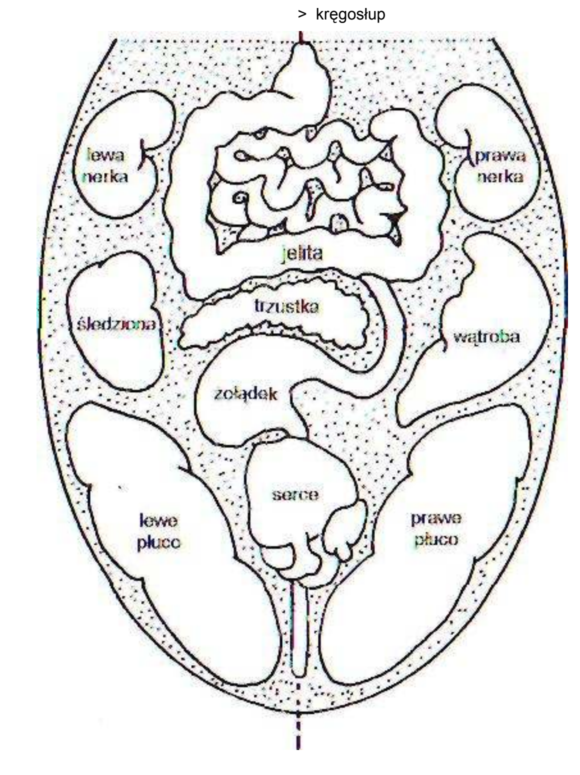
Spójrz na swój język w lustrze. Obserwuj jego wielkość, kształt, obwód, powierzchnię, brzegi i kolor. Jeżeli jest blady, oznacza to anemię, czyli niedostatek krwi w ciele. Jeżeli jest żółtawy, to wskazuje na nadmiar żółci w woreczku żółciowym lub zaburzenia wątroby. Jeżeli jest niebieski (z wyjątkiem sytuacji, gdy ktoś zjadł akurat jagody) to oznacza jakieś uszkodzenie serca.

Jak widać na diagramie (s. 53, 54 i 55), różne części języka mają związek z różnymi częściami ciała. Jeżeli na pewnych miejscach języka

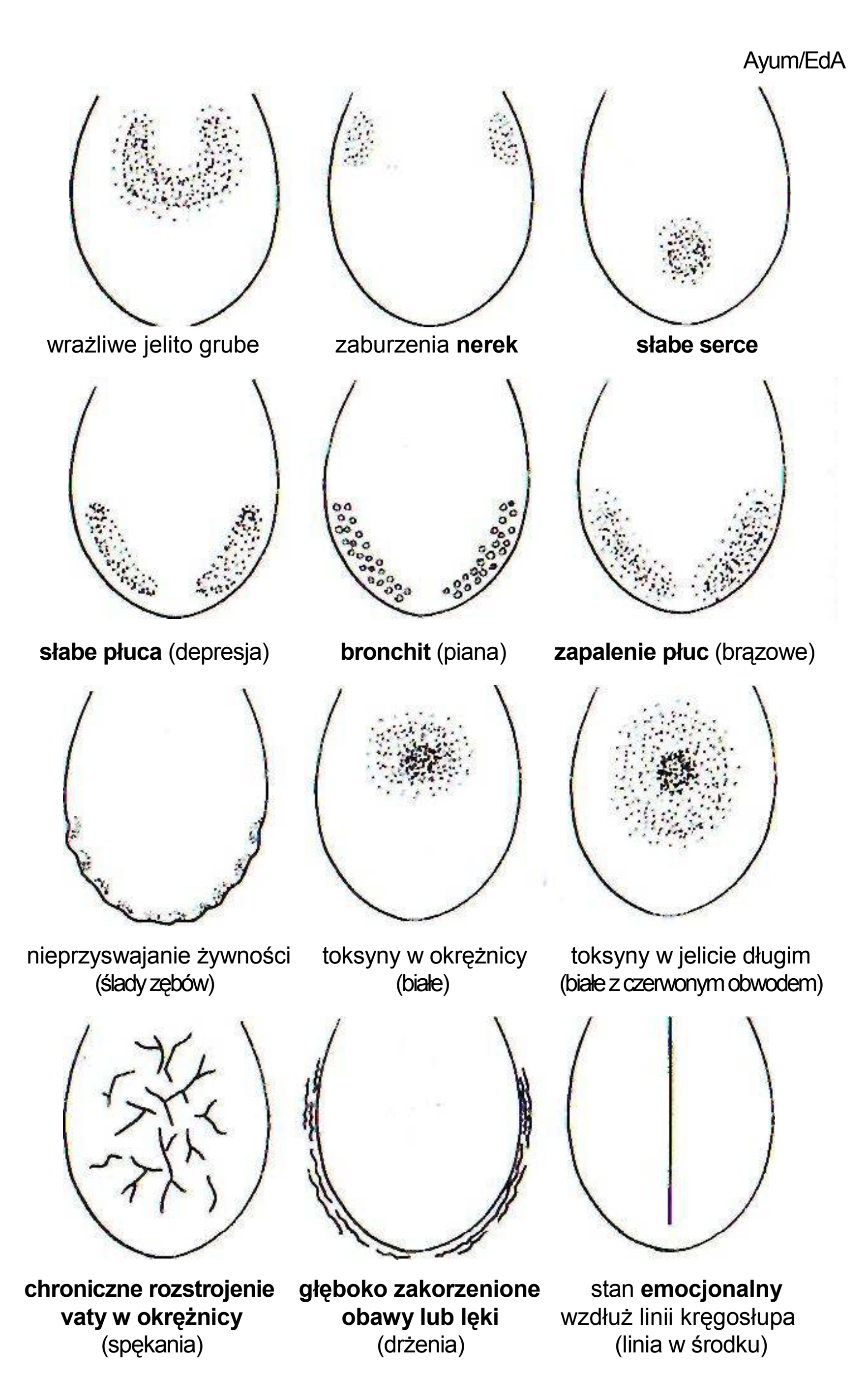
Diagram 6

Diagnoza na podstawie języka (jihva)

Objaśnienia: Odbarwienie i (lub) wrażliwość poszczególnych miejsc na języku wskazują na zaburzenia w organie odpowiadającym temu miejscu czy obszarowi. Biały nalot na języku wskazuje na rozstrój kaphy i nagromadzenie śluzu. Język czerwony lub żół-to zielony wskazuje na rozstrój pitty, a zabarwienie ciemnobrązowe (sygnalizuje rozstrój vaty. Język suchy znamionuje ubytek w dhatu rasa (osocze), podczas gdy język blady wskazuje na ubytek w dhatu rakta (czerwone krwinki).



Jest to odbicie lustrzane języka, należy patrzeć na nie jak na własny język w lustrze.





MA odbarwienia, zapadnięcia lub wzniesienia, to znaczy, że te właśnie narządy są chore. Na przykład jeżeli na brzegu języka są widoczne Odciski zębów, wskazuje to na słabe wchłanianie jelitowe.

Obłożony język wskazuje na toksyny w żołądku, w cienkim lub grubym jelicie. Jeżeli tylko tylna część języka jest obłożona, to znaczy, *ta* toksyny są w jelicie grubym, jeżeli środkowa, to toksyny są w żołądku i jelicie cienkim.

Na języku znajdują też odzwierciedlenie uczucia - w postaci linii biegnącej przez jego środek, a odpowiadającej linii kręgosłupa. Jeśli ta linia jest zakrzywiona, może to świadczyć o skrzywieniu kręgosłupa.

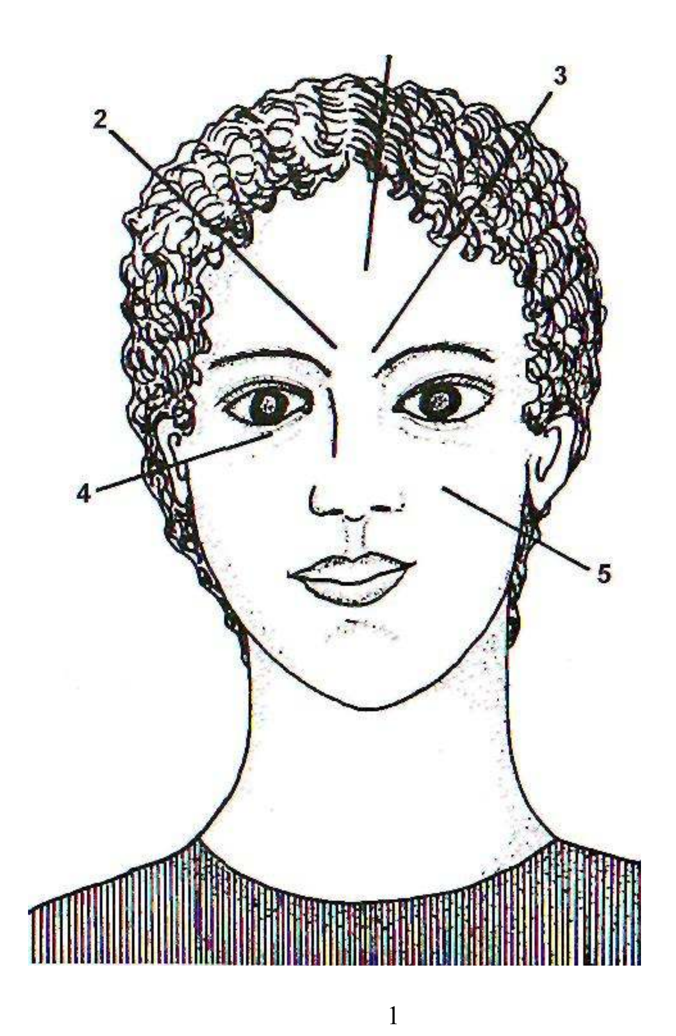
C. DIAGNOZA NA PODSTAWIE TWARZY

Twarz jest zwierciadłem umysłu. Linie i zmarszczki na twarzy ujawniają wiele. Jeżeli w organizmie jest jakiś nieporządek lub choroba, Ujawnia się to na twarzy. Obserwuj starannie różne części własnej twarzy w lustrze. Poziome zmarszczki na czole wskazują na głęboko zakorzenione zmartwienia i troski. Pionowa linia między brwiami po prawej si ronie wskazuje, że uczucia twoje zostały stłumione w wątrobie. Jeżeli ta linia jest po lewej stronie, to wskazuje, że uczucia zatrzymane są\ w śledzionie.

Gdy dolne powieki są podpuchnięte, to wskazuje na osłabienie nerek. Odbarwienie twarzy o kształcie motyla na nosie i policzkach tuż poniżej regionu nerek (por. diagram 7) oznacza, że organizm nie przyswaja żelaza lub kwasu foliowego, a trawienny metabolizm nie działa prawidłowo z powodu niskiego poziomu agni.

Diagram 7

Diagnoza na podstawie twarzy



1. zmartwienia
2. linia wątroby (tłumiony gniew)
3. linia śledziony
4. nerka
5. **trawienie**

Na ogół osoba o konstytucji vata nie może utyć, uzyskać większej wagi dlatego jej policzki staną się płaskie i zapadnięte. Osoba, u której jest| zwolniony metabolizm (o konstytucji kapha) zatrzymuje (w tkan-kach) wodę i tłuszcz, i jej policzki są pulchne.

Na konstytucję wskazuje też kształt nosa. Nos ostry może wskazy-wać na pittę, nos zakończony tępo — na kaphę, a nos zakrzywiony — na vatę

». **DIAGNOZA NA PODSTAWIE** WARG

Podobnie jak na innych częściach ciała (np. język, paznokcie, twarz, oczy jak samo na wargach można znaleźć odbicie zdrowia lub choroby różnych narządów.

Należy obserwować rozmiar, kształt, powierzchnię, kolor i kontury wargę.. Jeżeli są one suche i szorstkie, to wskazuje na odwodnienie i roz-strój vata. Nerwowość i lęk również powodują suchość i drżenie warg. W przypadku anemii wargi są białe. W wyniku nałogowego palenia wargi stają się brązowe. Powtarzające się przypadki stanów zapalnych na brzegach warg wskazują na opryszczkę (liszaj) i chroniczny rozstrój pitta. Jeżeli na wargach występują liczne jasnobrązowe plamki, to wska-zuje na osłabione trawienie lub obecność robaków w odbytnicy. W przy-padku żółtaczki wargi stają się żółte. W zaburzeniach pracy serca, spo-wodowanych brakiem tlenu, wargi stają się niebieskosine. Odbarwienia różnych miejsc na wargach wskazują na zaburzenia w odpowiadających im narządach (patrz diagram 8).

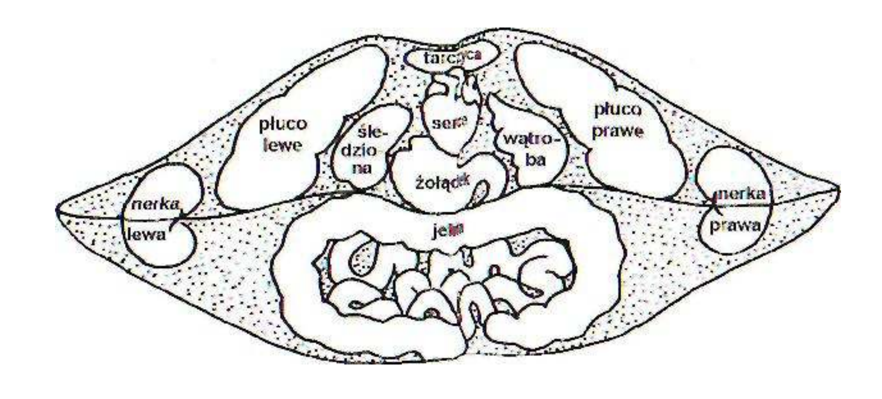
E. DIAGNOZA NA PODSTAWIE PAZNOKCI

Według Ayurvedy paznokcie są produktami ubocznymi kości. Przyjrzyj się swoim paznokciom, obserwuj ich wielkość, kształt, powierzchnię i kontur. Zwróć też uwagę, czy są one elastyczne, miękkie i delikatne, kruche czyli łatwo się łamiące. Jeżeli paznokcie są suche, zakrzywione, szorstkie i łatwo się łamią, to znaczy, że w ciele dominuje vata. Jeżeli zaś są miękkie, różowe, delikatne, łatwo zginające i lekko lśniące, wtedy dominuje pitta. Gdy paznokcie są grube, mocne, gładkie i bardzo błysz-czące, wtedy dominuje kapha.

Diagram 8

Diagnoza na podstawie warg (ostha)

Objaśnienie: Wargi vata są cienkie i suche. Wargi pitta czerwone, a kapha grube i wilgotne. Wargi suche i spękane wskazują na odwodnienie i rozstrój vaty. Blade wargi są oznaką anemii. Brązowe kropki to sygnał chronicznej niestrawności; mogą też oznaczać obecność robaków w okrężźlicy. Pęcherzyki lub wrzodzianki na wargach wskazują na rozstrój pitty. Drżenie warg jest oznaką **istnienia lęków i obaw.**



Jest to lustrzane odbicie **ust,** należy patrzeć na nie jak na własne usta w lustrze.

Podłużne linie na paznokciach wskazują na złe przyswajanie w przewodzie pokarmowym. Poprzeczne rowki na paznokciach ujawniają niewłaściwe odżywianie lub zadawnioną chorobę.

Czasem paznokcie stają się wypukłe i bulwiaste, co nazywa się maczugowatością, a to wskazuje na słabe płuca i serce. Gdy paznokcie mają kształt łyżeczki, są tak wklęsłe, że utrzyma się w nich kropla wody, to oznacza brak żelaza w organizmie. Białe plamki na paznokciach wskazują na brak cynku i wapnia.

Paznokcie blade znamionują anemię, a zbytnia czerwoność wskazuje na nadmiar czerwonych ciałek we krwi. Paznokcie żółte wskazują na słabą wątrobę lub żółtaczkę. Niebieskosine świadczą o słabym sercu.

Każdy palec i kciuk odpowiadają jednemu narządowi ciała. Paznokieć kciuka odpowiada mózgowi i czaszce, a palec wskazujący płucom. Palec środkowy ma związek z jelitem cienkim, a palec serdeczny z nerkami. Mały palec odnosi się do serca.

Biała plamka na palcu serdecznym wskazuje na odkładanie się wapnia w nerkach. Jeżeli plamka jest na palcu środkowym, to oznacza, że w jelitach jest nie przyswojony wapń. Jeżeli plamka jest na wskazującym palcu, to znaczy, że wapń odkłada się w płucach.

F. DIAGNOZA NA PODSTAWIE OKA

Oczy małe, często przymrużone, wskazują zazwyczaj na dominację vaty w ciele. Nadmierne mruganie wskazuje na głęboko ukrytą nerwowość i niepokój lub lęk. Opadająca górna powieka wskazuje na poczucie zagrożenia, lęku lub braku zaufania - na zakłócenia vaty.

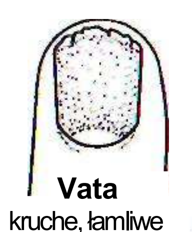
Oczy duże, piękne, atrakcyjne, wskazują na konstytucję kapha.

Oczy pitta są błyszczące, wrażliwe na światło, ze skłonnością do czerwienienia białka i tendencją do krótkowzroczności. Według Ayurvedy, oczy czerpią swoją energię z podstawowego elementu — ognia. Ta energia ognista powoduje wrażliwość oczu na światło. Dlatego ludzie o konstytucji pitta, mający obfitość ognia w ciele, często mają oczy nadwrażliwe na światło.

Jeżeli oczy są wypukłe, świadczy to o zaburzeniach gruczołu tarczycy. Jeżeli spojówka jest blada, wskazuje to na anemię, a jeżeli żółta, to znaczy, że wątroba jest słaba.

Diagram 9

Diagnoza na podstawie paznokci



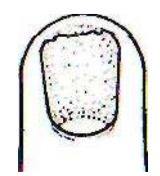
Vata
kruche, łamliwe



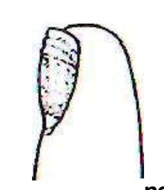

Kapha
grube, mocne

Pitta
różowe, miękkie, delikatne

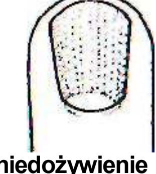
Objaśnienie: Kolor paznokci może być oznaką określonych zaburzeń. Paznokcie blade są oznaką anemii. Paznokcie żółte wskazują na słabą wątrobę, a niebieskie na słabe płuca i serce. Jeżeli półksiężyc (półokrągły u podstawy paznokcia) jest niebieski, oznacza to niedomaganie wątroby. Półksiężyc czerwony jest sygnałem niewydolności serca.



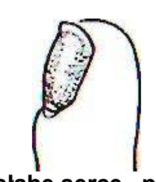
Rozstrój vata
(ogryziony paznokieć)



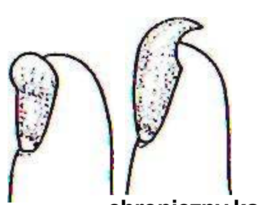
nerwowość
Rozstrój agni
(schodkowa powierzchnia)



niedożywienie
Rozstrój vata
(podłużne pręgi)



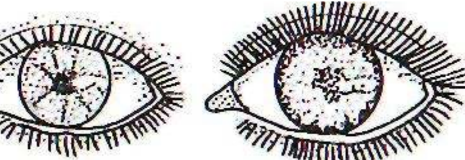
słabe serce płuca
mało prany (maczugowate zniekształcenie paznokcia)



chroniczny kaszel
rozstrój kapha (dziób papuzi)

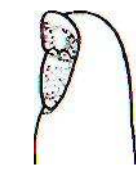
Diagram **10**

Diagnoza na podstawie oczu

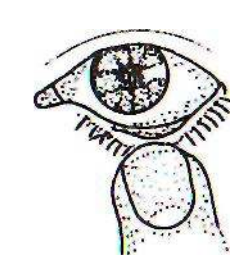


Vata Pitta **Kapha**

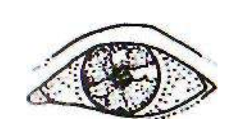
Oczy vata są małe i nerwowe z opadającymi powiekami oraz suchymi i rzadkimi rzęsami. Białkówka jest mętna, podczas gdy tęczówka jest ciemna, zielono-brązowa lub czarna. Oczy pitta są średniej wielkości, ostre, błyszczące, wrażliwe na światło. Rzęsy rzadkie i tłuste, a tęczówka czerwona lub żółtawa. Oczy kapha są duże, piękne i wilgotne, z długimi, gęstymi rzęsami. Białkówka oka jest bardzo biała, a tęczówka blada, niebieska lub czarna.



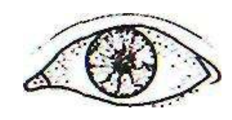
chroniczna gorączka lub długotrwała choroba
(bruzda poprzeczna)







Zapalenie spojówek
rozstrój pitta



Artretyzm
(mała tęczówka)

Brak wapnia,
nadmiar soli i cukru
uszkodzenie stawów
stwardnienie naczyń krwionośnych
(biały krąg dookoła tęczówki)

chroniczna infekcja płuc rozstrój kapha (guzowate zakończenie paznokcia)

niedobór wapnia lub cynku
(białe plamki)

Należy również badać kolor, wielkość i kształt tęczówki. Mała tęczówka wskazuje na słabe stawy. Jeżeli dokoła tęczówki jest biały krąg, to świadczy o nadmiernym spożywaniu cukru i soli. A w średnim wieku może to być również sygnał jakiegoś cielesnego urazu. Jeżeli ten biały krąg jest bardzo wyraźny (szczególnie u osób w średnim wieku), to wskazuje na stany zwyrodnieniowe stawów. Stawy będą wtedy trzeszczeć i trzaskać, pojawią się bóle i artrelyzm. Brązowoczarne plamki na tęczówce wskazują na nie wchłonięte żelazo w jelitach.

Oprócz technik diagnostycznych wymienionych na poprzednich stronach, Ayurveda stosuje również środki badania klinicznego, mianowicie: palpację, opukiwanie, osłuchiwanie i wywiad. Ponadto są badania serca, wątroby, śledziony, nerek, moczu, stolca, plwociny, potu, mowy i fizjonomii.

HOZDZIA& *WM*

Leczenie

Wszelkie ayurvedyczne leczenie zmierza do ustalenia równowagi między cielesnymi humorami vata-pitta-kapha. Jak mówiliśmy w czwartym rozdziale, choroba jest wynikiem ich nierównowagi.

Zgodnie z pouczeniami Ayurvedy, rozpoczęcie każdej formy leczenie (stosowanie leków, akupunktura, kręgarstwo, masaż, alopatia czy inne), bez wcześniejszego usunięcia z ustroju toksyn odpowiedzialnych za chorobę, będzie tylko wpychaniem toksyn głębiej do tkanek. Objawowa poprawa w stanie chorego może być wynikiem leczenia powierzchownego, jednak na podstawową przyczynę choroby nie ma wpływu i dlatego problem ujawni się znowu w tej samej lub innej postaci.

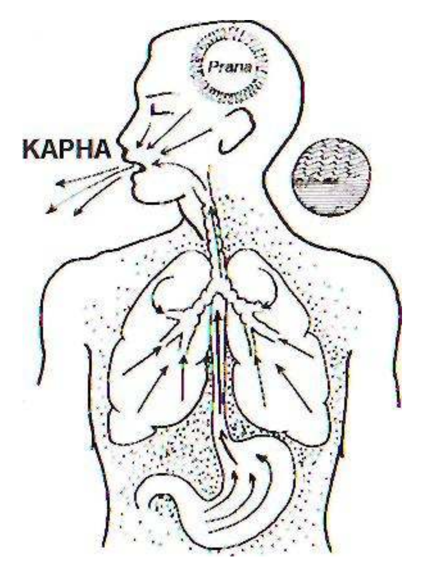
Istnieją dwa rodzaje ayurvedycznego leczenia: usuwanie toksyn i neutralizowanie toksyn. Oba mogą być stosowane zarówno na poziomie fizycznym, jak i emocjonalnym.

A. WYZWOLENIE EMOCJONALNE

Zajmijmy się najpierw czynnikami emocjonalnymi, czyli psychologicznymi. Gniew, strach, niepokój, nerwowość, zazdrość, zachłanność i żądza są powszechnymi ludzkimi emocjami. Jednak większość ludzi uczy się w dzieciństwie, aby nie ujawniać tych negatywnych uczuć. W wyniku tego już w młodych latach zaczyna się tłumić wyrażanie naturalnych uczuć. Nauka Ayurvedy zaleca konieczność wyzwolenia tych emocji, które, jeżeli pozostają stłumione, powodują nierównowagę, wydzielanie chorobotwórczych toksyn.

Wykres 5

Eliminacja przez górne drogi **trawienne (vaman)**



Vaman jest oczyszczeniem kaphy, eliminowaniem śluzu i złogów.

Przygotowanie do wymiotów: Trzy dni wcześniej należy wypić dwa lub trzy razy w ciągu dnia filiżankę oleju, aż stolec stanie się tłusty albo poczuje się nudności. Należy również stosować dietę dla kaphy, aby wzmocnić element kaphy w organizmie. Vaman należy wykonać rano (czas kapha). Wcześnie rano należy zjeść ryż z jogurtem z dużą ilością soli, co jeszcze bardziej wzmocni kaphę w żołądku. Cieple okłady na piersi i plecy spowodują że kapha ulegnie stopieniu. Potem **chory** powinien usiąść na wysokim krześle i spokojnie **popijać miksturę** lukrecji z miodem lub napar z kłączy tataraku. Po wypiciu wywaru powinny wystąpić nudności. Wtedy chory powinien pocierać język, dla wywołania wymiotów, tak długo aż w wymiotach pojawi się żółć. Skuteczność tego zabiegu zależy od: 1) liczby wymiotów (minimum 4 razy), 2) ilości wymiotów (średnio litr).

Po skończeniu należy odpoczywać, pościć i nie tłumić naturalnych odruchów, tzn. oddawania moczu, kału, gazów, kichania i kaszlu.

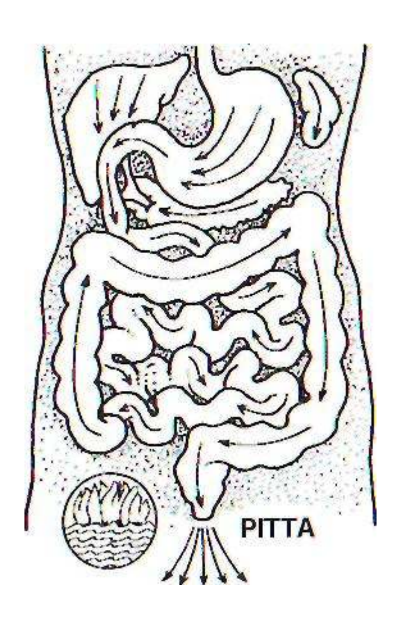
Wskazania: zabieg ten zalecany jest w przypadkach kaszlu, zaziębienia, objawów astmy, grypy, nudności, utraty apetytu, anemii, krwawienia, zatrucia, chorób skóry, cukrzycy, obrzęków limfatycznych, chronicznej niestrawności, epilepsji, choroby zatok, powtarzającego się zapalenia migdałków.

Przeciwwskazania: nie zaleca się dzieciom, starcom, w wypadku osłabienia, głodu, choroby serca, kawern w płucach, krwawienia z górnych dróg oddechowych, menstruacji, ciąży, w wychudzeniu, otyłości, stanie przygnębienia.

Emetyki: lukrecja, tatarak, sól, kardamon, nasienie kulczyby (strychnas nux vcmica).

Wykres 6

Kuracja przeczyszczająca (virechan)
Eliminacja przez dolne drogi trawienne



Virochan jest oczyszczeniem pitty i usunięciem toksyn z krwi. Można ją zastosować w trzy dni po kuracji vaman. Jeżeli kuracja vaman jest nie wskazana, wtedy można od razu zastosować virechan. Przygotowanie do tego zabiegu polega na robieniu okładów i smarowaniu olejem brzucha i odbytnicy. Virechan oczyszcza gruczoły potowe, jelito cienkie, okrężnicę, nerki, żołądek, wątrobę i śledzionę.

Wskazania: choroby skóry, utrzymujące się podwyższenie temperatury, hemoroidy, zaburzenia trawienne, robaki, skaza moczanowa, żółtaczka. Możliwe przeciwwskazania: nie zaleca się stosowania dzieciom, osobom starszym, w przypadku osłabienia, ostrego stanu gorączkowego, niskiego poziomu agni, niestrawności, krwawienia z górnych dróg oddechowych, kawerny w płucach, biegunki obcego ciała w żołądku, wycieńczenia, wrzodowego zapalenia okrężnicy, wypadnięcia odbytnicy.

Środki do stosowania zabiegu: senes, suszone śliwki, otręby, siemię lniane, korzeń mniszka lekarskiego, mleko krowie, sól, olej rycynowy, rodzynki, sok z mango.

Ayurvedyczne techniki postępowania z negatywnymi odczuciami to obserwacja i wyzwolenie. Na przykład gdy pojawia się gniew, należy być tego całkowicie świadomym: przyglądać się temu uczuciu, jak ono się rozwija od początku do końca. Z tej obserwacji można dowiedzieć się o naturze gniewu, a następnie kazać mu odejść, rozładować go. Ze wszystkimi negatywnymi emocjami można postępować w ten sam sposób. Ayurveda naucza, że można wyzwolić się od wszystkich negatywnych uczuć przez uświadomienie ich sobie.

Strach jest skojarzony z vatą, gniew z pittą, żądza, zawiść i zachłanność z kaphą. Gdy stłumi się strach, zakłócona zostanie praca nerek, gdy stłumi się gniew - praca wątroby, a gdy żądzę i zachłanność - serce i śledziona.

B. PANCBA KARMA

Zabieg fizycznego eliminowania stosuje się przy licznych schorzeniach, takich jak nadmiar śluzu w klatce piersiowej, żółć w jelitach, kapha w żołądku lub nagromadzenie gazów w jelicie grubym. Dla takiego leczenia Ayurveda zaleca pancha karma. Są to procesy oczyszczające ciało, umysł i uczucia. „Pancha" znaczy pięć, a „karma" znaczy działanie lub proces. Te pięć podstawowych procesów to: wymioty, środki przeczyszczające lub rozwalniające, lecznicza (z użyciem lekarstw) lewatywa, zabiegi lecznicze w obrębie nosa i oczyszczanie krwi.

1. LECZNICZE WYMIOTY (YAMAN)

W przypadku przekrwienia płuc, powodującego powtarzające się ataki bronchitu, kaszlu, zaziębienia lub astmy, ayurvedyczne leczenie polega na terapeutycznych wymiotach w celu wyeliminowania nadmiaru kaphy, wytwarzającej śluz. Najpierw wypija się trzy lub cztery szklanki naparu z korzeni lukrecji lub kłącza tataraku, a następnie należy pocierać język, aby pobudzić odruchy wymiotne albo też: rano, przed umyciem zębów, można wypić dwie szklanki słonej wody, która wzmaga kaphę. Następnie należy pocierać język dla wywołania wymiotów. Gdy tylko śluz zostanie usunięty, pacjent natychmiast poczuje ulgę. Zastój, zadyszka, brak tchu znikną, a zatoki staną się czyste.

Lecznicze wymioty są również wskazane przy chorobach skóry, chronicznej astmie, cukrzycy, chronicznym przeziębieniu, zatorach limfaktycznych, chronicznej niestrawności, obrzękach, epilepsji (między atakami), chronicznych dolegliwościach zatok i powtarzających się atakach zapalenia migdałków.

2. STOSOWANIE **ŚRODKÓW PRZECZYSZCZAJĄCYCH (YIRECKAN)**

Gdy wydziela się i gromadzi nadmiar żółci w woreczku żółciowym, w wątrobie lub w jelitach, może to wywołać wysypkę alergiczną, zapalenie skóry lub trądzik, chroniczną gorączkę, wymioty żółcią lub żółtaczkę. Ayurvedyczne leczenie w takich przypadkach polega na stosowaniu środków przeczyszczających (virechan). Do tego celu może służyć wiele ziół rosnących w Stanach Zjednoczonych. Na przykład napar z liści senesu działa łagodnie przeczyszczające Jednak u ludzi o konstytucji vata taki napar może spowodować kolkę, ponieważ jego działanie wzmaga ruch perystaltyczny w jelicie grubym.

Skutecznym środkiem przeczyszczającym dla konstytucji vata i pitta jest szklanka gorącego mleka z dodatkiem dwóch łyżeczek masła (patrz Dodatek C, przepisy). Ten środek przeczyszczający przyjmowany wieczorem pomaga w wydaleniu nadmiaru żółci z organizmu, spowodowanego przez pittę. Taki zabieg przeczyszczający może zupełnie zlikwidować problem nadmiaru pitty.

Gdy przyjmuje się środki przeczyszczające, ważne jest kontrolowanie diety. Pacjent nie powinien jadać pokarmów wzmagających dominujący u niego humor lub powodujących nierównowagę trzech humorów (więcej szczegółów na temat diety w rozdziale 8).

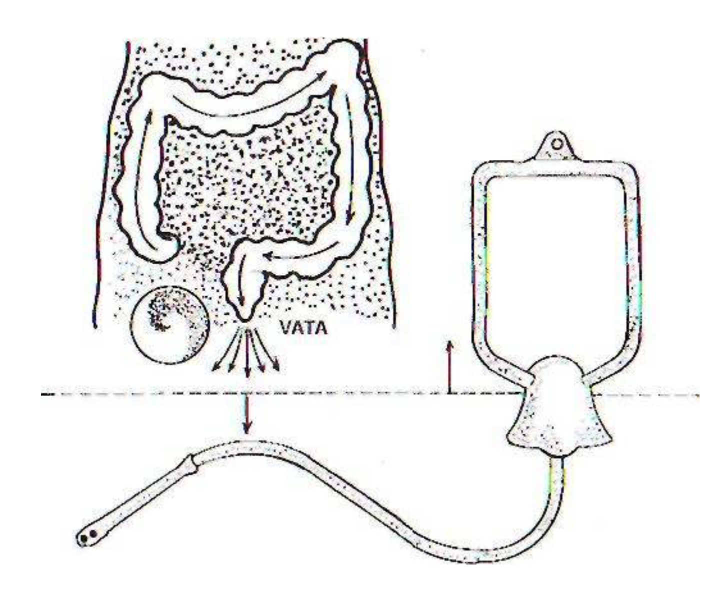
Środków przeczyszczających nie powinny używać osoby o niskim poziomie agni ani w stanie ostrej gorączki, biegunki, ciężkiego zaparcia lub) krwawienia z odbytnicy albo gruźlicy. Ani wtedy gdy w żołądku jest jakieś obce ciało, ani po lewatywie, ani w stanie wycieńczenia, osłabienia lub wypadnięcia odbytnicy.

3. LEWATYWA (BA8TI)

Ayurvedyczne leczenie lewatywą (basti) polega na wprowadzeniu do odbytu takich leków jak olej sezamowy, olej tatarakowy lub ziołowe wywary. Taka lewatywa jest doskonałym środkiem leczniczym w przy-

Wykres 7

Kuracja enemą - lewatywą (basti)
Eliminacja przez dolne drogi trawienne



Vata jest głównym czynnikiem przejawiania się choroby. Jest ona odpowiedzialna za zatrzymanie lub eliminowanie kału, moczu, żółci i innych wydzielin.

Vata zlokalizowana jest w okrężnicy, ale bywa umiejscowiona również i w kościach. Stąd zabiegi związane z odbytem odnoszą się do Asthi Dhatu. Błona śluzowa okrężnicy ma związek z wewnętrzną powłoką kości (okostna), która je odżywia. Dlatego każdy zabieg leczniczy dotyczący odbytu wnika w głębsze warstwy tkanek, takich jak kości i koryguje zamieszania vaty.

Rodzaje enemy: 1) enema olejowa -1/2 do 1 filiżanki ciepłego oleju (przy chronicznym zaparciu), 2) enema z naparu ziołowego - 1/2 filiżanki wywaru z żywokostu (zob. wywar z lukrecji wymieniony w rozdz. z przepisami pod hasłem lukrecjowe ghee), 3) enema pokarmowa - 1 filiżanka ciepłego mleka.

Wskazania: zaparcie, wzdęcia, skaza moczanowa, reumatyzm, ischias, artretyzm, rozstrój nerwowy, ból głowy, wycieńczenie, zaniki mięśni.

Przeciwwskazania: 1) enemy olejowej nie stosować przy cukrzycy, otyłości, niestrawności, niskim poziomie agni, powiększeniu śledziony, przy skłonności do omdlenia, 2) enemy z wywaru ziołowego nie stosować przy osłabieniu, czkawce, hemoroidach, zapaleniu odbytnicy, biegunce, ciąży, cukrzycy, 3) enemy pokarmowej nie stosować przy cukrzycy, otyłości, obrzęku gruczołów limfatycznych.

*

padku nieporządku vaty. Przynosi ulgę w przypadku zaparcia, obrzęku, chronicznej gorączki, zwykłego przeziębienia, zaburzeń seksualnych, kamieni nerkowych, bólu serca, wymiotów, bólu pleców i szyi oraz nadkwaśności. Wiele zaburzeń vata leczy się lewatywą, należą do nich ischias, artretyzm, reumatyzm i skaza moczanowa. Vata jest bardzo aktywną zasadą chorobotwórczą, związanych z nią jest co najmniej osiemdziesiąt różnych dolegliwości, a basti jest doskonałym środkiem leczniczym na 80% z nich.

Leczniczej lewatywy nie należy stosować, jeżeli pacjent cierpi na biegunkę lub krwawienie z odbytu. Lewatywa z oleju nie powinna być Musowana przez osoby mające chroniczną niestrawność, kaszel, duszności, biegunkę, cukrzycę lub silną anemię, a także osobom starszym I dzieciom poniżej siedmiu lat. Lewatywy z wywarów ziołowych nie należy stosować w przypadku ostrej gorączki, biegunki, zaziębienia, paraliżu, bólu serca, silnego bólu brzucha lub wycieńczenia. Zarówno olejowa, jak i ziołowa lewatywa powinna być zatrzymana przez co najmniej 30 minut, chociaż lepiej zatrzymać ją dłużej, o ile to możliwe.

4. OCZYSZCZANIE NOSA (NASYA)

Nadmiar cielesnych humorów zgromadzonych w gardle, nosie, zatokach luli głowie usuwa się przez możliwie najbliższy otwór. Nos jest bramą do mózgu i do świadomości - prana, czyli życiowa energia, wchodzi do ciała wraz z oddechem wdychanym przez nos. Prana podtrzymuje funkcje czuciowe i motoryczne. Lecznicze oczyszczenie nosa pomaga w naprawianiu nieporządku prany, oddziałując na wyższe funkcje mózgowe, czuciowe i motoryczne.

Oczyszczenie nosa jest wskazane przy suchości nosa, zatkaniu zatok, chrypce, migrenowym bólu głowy, konwulsjach i niektórych dolegliwościach oczu i uszu. Zabiegów nosa nie należy stosować po kąpieli, jedzeniu, stosunkach płciowych, po piciu alkoholu ani w czasie ciąży i menstruacji.

Oddychanie można poprawić również przez masaż nosa. W tym celu należy mały palec zanurzyć w maśle (ghee), a następnie wsunąć go do nosa. Masować powoli wewnętrzne ścianki nosa, sięgając tak głęboko, jako to jest możliwe. Zabieg ten pomoże odblokować uczucia. Wewnętrzne tkanki nosa są delikatne, dlatego przedtem należy obciąć krótko paznokieć małego palca, aby nie skaleczyć błony śluzowej. Ponieważ

większość ludzi ma skrzywioną przegrodę nosową, z jednej slrony nosa masaż len będzie łatwiejszy niż z drugiej. Palca nie należy wpychać siłą, masaż powinien być wykonywany ruchem powolnym w kierunku ruchu wskazówek zegara na początku, a potem w kierunku odwrotnym. W ten sposób zostają uwolnione uczucia zablokowane w drogach oddechowych. Można stosować ten zabieg każdego dnia rano i wieczorem. Gdy uczucia zostaną wyzwolone, poprawi się sposób oddychania, co ma również wpływ na poprawę wzroku.

5. **PUSZCZANIE KIWI (RAUTA MOKSZA)**

Toksyny wchłaniane do krwi z przewodu pokarmowego krążą potem po całym ciele. Mogą ujawnić się pod skórą lub w stawach, powodując choroby. W takich przypadkach potrzebne jest eliminowanie toksyn i oczyszczanie krwi.

Puszczanie krwi (rakta moksza) zalecane jest przy powtarzających się atakach chorób skórnych, takich jak pokrzywka, rumień, egzema, trądzik, świerzb, lcukoderma, chroniczne swędzenie. Jest ono również skuteczne w przypadkach powiększenia wątroby i śledziony, i przy skazie moczanowej.

Pitta przejawia się w produktach odpadowych krwi, a więc toksyny krążą we krwi przy wielu zakłóceniach pilly, takich jak rumień i trądzik. Dlatego przy wielu schorzeniach pitta upust małej ilości krwi z żył zmniejsza napięcie spowodowane obecnością toksyn we krwi.*

Upuszczenie krwi stymuluje również antytoksyczne substancje w krwiobiegu, co wzmacnia mechanizm immunologiczny w systemie krwionośnym. W ten sposób toksyny zostają zneutralizowane, umożliwiając skuteczną kurację wielu chorób krwi i kości.

Puszczanie krwi nie jest zalecane (są przeciwwskazania) w przypadkach anemii, obrzęku i osłabienia. Nie zaleca się go również dzieciom i osobom starszym.

Niektóre substancje, takie jak nadmiar cukru, soli, jogurtu i potraw kwaśnych, mają we krwi działanie toksyczne. Dlatego w pewnych chorobach krwi należy tych pokarmów unikać, aby utrzymać czystość krwi.

Najlepszym środkiem na oczyszczenie krwi jest napar z korzeni łopianu. Przy chorobach przenoszonych przez krew, takich jak alergia, rumień lub trądzik, pacjent powinien wziąć środek przeczyszczający, a następne-

* Zabieg ten powinien być wykonywany tylko przez lekarza.

go dnia wieczorem rozpocząć kurację naparem z korzeni łopianu. Napar przyrządza się z jednej łyżeczki sproszkowanego korzenia łopianu zalanej szklanką wrzącej wody. Wypijanie tego naparu każdego dnia przyczyni się do oczyszczenia krwi. Inne czyszczące krew zioła to: szafran, sproszkowane drzewo sandałowe oraz sproszkowany korzeń kurkumy i tataraku. Na choroby krwi skuteczne są także: sok z owoców granatu, sok pomarańczowy oraz szparagi. Można je stosować po upuszczeniu krwi.

C. UŚMIERZANIE

Dla eliminowania najpoważniejszych toksyn stosuje się środki uśmierzania (szamana). Uśmierzanie powoduje neutralizowanie toksyn przez rozniecanie agni i stymulowanie trawienia przez głodówkę. Toksyny można neutralizować również przy użyciu gorących, ostrych ziół, takich jak imbir i czarny pieprz. Doznawanie głodu i pragnienia, ćwiczenia gimnastyczne, kąpiele słoneczne i siedzenie na świeżym powietrzu, to skuteczne środki neutralizowania toksyn.

ROZDZIAŁ VIII
Dieta

Ayurveda naucza, że każdy człowiek może wyleczyć się sam. Ta wiedza życia ofiarowuje każdemu swobodę odzyskania zdrowia za pomocą zrozumienia swego ciała i jego potrzeb.

Według Ayurvedy, sprawą podstawową dla zachowania zdrowia jest przestrzeganie zdrowej diety i odpowiedni tryb życia. Ważne również są takie tradycyjne praktyki jak joga i ćwiczenia oddechowe oraz zrozumienie dla duchowych praktyk, mogących tworzyć harmonię i szczęście.

Dietę należy dobierać stosownie do indywidualnej konstytucji. Jeżeli rozumie się związek zachodzący między konstytucją a właściwościami różnych pokarmów, wtedy można wybrać odpowiednią dla siebie dietę. Należy brać pod uwagę smak pokarmów (słodkie, kwaśne, słone, gorzkie, ostre i pikantne, a ponadto czy są one lekkie, czy ciężkie, wytwarzające ciepło czy zimno, soczyste czy suche, płynne czy stałe. Przy wyborze diety należy również brać pod uwagę porę roku.

W tabeli (str. 77) jest lista pokarmów zdrowych lub szkodliwych dla każdej konstytucji. Strzałki do góry obok każdej kategorii pokarmów wskazują, że te substancje powodują wzmożenie odpowiedniego czynnika. Strzałki skierowane w dół wskazują pokarmy, które zmniejszają humor, a taki pokarm jest dobry dla osób mających odpowiednią konstytucję. Na przykład suszone owoce, jabłka, melony, ziemniaki, pomidory, lody, wołowina, groch i zielona sałata wzmagają vatę. Nie powinny więc być spożywane w nadmiarze przez osoby o konstytucji vata. I odwrotnie, dla osób o konstytucji vata pożądane są słodkie owoce, awokado, kokosy, brązowy ryż, czerwona kapusta, banany, winogrona, wiśnie i pomarańcze.

Wzrost pitta dosza powodowany jest jadaniem ostro przyprawionych potraw, orzechów, masła, kwaśnych owoców, bananów, papaja, pomidorów i czosnku. Pokarmy, które ograniczają pittę to: mango, pomarańcze, gruszki, śliwki, kiełki, zielona sałata, nasiona słonecznikowe, szparagi i grzyby.

Wzrost kapha dosza powodują: banany, melony, orzechy kokosowe, daktyle, papaja i produkty mleczne. Jednak suszone owoce, granaty, żurawina, ryż basmati, kiełki i kurczęta są korzystne dla ludzi o konstytucji kapha.

W czasie lata, gdy temperatura jest wysoka, ludzie mają skłonność do nadmiernego pocenia się. W tej porze roku dominuje pitta. Wtedy nie jest wskazane jadanie potraw gorących, ostrych i cierpkich, ponieważ one powodują wzmożenie pitty. Jesienią, gdy wiatr jest ostry i suchy, w atmosferze jest więcej vaty. W tym okresie powinno się unikać suszonych owoców, pokarmów wysokobiałkowych i innych, które wzmagają vatę. Zima jest porą kapha, przynosi zimno i śnieg. W tym okresie powinno się unikać zimnych napojów, lodów, sera i jogurtu. Te pokarmy wzmagają kaphę.

Przy rozważaniu diety, ważnymi czynnikami są jakość i świeżość pokarmów. Są również pewne pokarmy, których nie powinno się jadać razem, takie jak ryba i mleko, mięso i mleko, jogurt i wołowina, kwaśne owoce i mleko. Ponadto większość melonów powinno się jadać osobno. W połączeniu z innymi pokarmami tworzą one zatory i mogą uniemożliwić przyswajanie w jelitach. Takie następstwa powodują nierównowagę tridosza. Gdy niezgodne pokarmy spożywane są razem, wytwarzają się toksyny.

Spożywanie pokarmów powinno być regulowane stanem agni, trawiennym ogniem cielesnym. Nie jedz, dopóki nie poczujesz się głodny, i nie pij, dopóki nie jesteś spragniony. Nie jedz, gdy jesteś spragniony, i nie pij, jeżeli jesteś głodny. Gdy czujesz się głodny, to znaczy, że twój trawienny ogień został rozniecony. A gdy wtedy pijesz, to płyn roznieca enzymy trawienne i agni zostanie pomniejszone.

To właśnie jedzenie żywi ciało, umysł i świadomość. Bardzo ważne jest więc, jak się je. Jedząc powinno się siedzieć prosto i unikać odwracania uwagi, takiego jak telewizja, rozmowa czy czytanie. Skoncentruj swój umysł i bądź w pełni świadomy smaku spożywanego pokarmu. Przeżuwaj z miłością i współczuciem, a wtedy będziesz wyraźnie odczuwał smak.

Smak nie pochodzi z pokarmu, on wynika z doświadczenia tego, kto go spożywa. Jeżeli agni jest osłabione, wtedy nie odczuwa się smaku w sposób właściwy. Smak pokarmu zależy od agni. Przyprawy pomagają rozniecać agni, podobnie jak oczyszczać ciało i wzbogacać smak pokarmu. Każdy kęs powinien być przeżuwany co najmniej 32 razy, zanim zostanie połknięty. Umożliwia to wykonanie pracy enzymom trawiennym w ustach, a ponadto daje czas żołądkowi na przygotowanie się na przybycie przeżutego pokarmu. Ważne jest więc, aby jeść nie spiesząc się.

Ważne jest również, ile pokarmu zjada się naraz. Jedna trzecia żołądka powinna być wypełniona jedzeniem, jedna trzecia wodą, a jedna trzecia powietrzem. Ilość jedzenia spożytego podczas jednego posiłku powinna mieć objętość dwóch garści. Jeżeli zjada się więcej, żołądek rozciąga się i domaga dodatkowej porcji jedzenia. Żołądek osoby jadającej nadmiernie dużo rozciąga się jak balon. Przejadanie się powoduje również wytwarzanie dodatkowych toksyn w przewodzie pokarmowym. Jedzenie staje się wtedy trucizną, którą organizm musi z wysiłkiem eliminować. Powinno się jadać i pić w sposób zdyscyplinowany i regularny, ponieważ jedzenie jest medytacją. Jadanie w taki sposób będzie odżywiać twoje ciało, umysł i świadomość, i również przedłuży życie.

Ważną rolę w utrzymaniu równowagi w ciele odgrywa woda. Może być przyjmowana w postaci soków owocowych. Jakkolwiek sok owocowy nie powinien być przyjmowany podczas posiłków, to woda jest potrzebna przy jedzeniu. Jedząc powinno się popijać małe łyki wody. Woda przyjmowana razem z posiłkiem staje się nektarem, który wspomaga trawienie. Jeżeli jednak pewna ilość wody zostanie wypita po ukończeniu posiłku, wtedy soki trawienne zostaną rozcieńczone, a trawienie utrudnione. Na ilość wody, której potrzebuje ciało, duży wpływ ma klimat.

W razie niestrawności należy zastosować post, pijąc tylko ciepłą wodę. Takie postępowanie przyczynia się do oczyszczenia i wzmożenia agni. Natomiast zimna woda ochładza agni, dlatego lodowato zimna woda jest trucizną dla systemu, a gorąca woda nektarem. Picie dużych ilości wody ma wpływ na trawienie. Nadmiar wody może spowodować zatrzymanie jej w tkankach i przyrost wagi.

A. GŁODÓWKA

Zanim rozpocznie się głodówkę, trzeba zastanowić się nad indywidualną konstytucją poszczącego. Na Zachodzie ludzie czasem poszczą dziesięć, piętnaście, dwadzieścia i więcej dni, nie biorąc pod uwagę swojej konstytucji. Ten brak zrozumienia wymogów konstytucjonalnych może mieć szkodliwe następstwa. Osoba o konstytucji vata nie powinna pościć dłużej niż trzy dni. Niejedzenie wzmaga lekkość w ciele, a vata (cielesne powietrze) jest równie lekka. Tak więc element vata zostaje osłabiony wtedy, gdy post trwa zbyt długo i powoduje strach, niepokój, nerwowość i osłabienie.

Te same ograniczenia co do długości postu dotyczą osób o konstytucji pitta. Post dłuższy niż cztery dni wzmaga pittę, powiększając element ognia w ciele. Wzmożona pitta powoduje psychofizyczne reakcje gniewu, nienawiści i zawroty głowy.

Jednak ludzie kapha mogą przestrzegać postu przez dłuższy czas. Będą wtedy odczuwać przyjemne wrażenie wzrastającej lekkości, większej jasności widzenia i pojmowania oraz otwierającej się świadomości. Poprawi się u nich klarowność i zdolność rozumienia.

Jeżeli podejmuje się post na sokach owocowych, to warto pamiętać, że dla konstytucji vata dobry jest sok z winogron, dla pitta sok z granatów, a dla kapha sok z jabłek. Każdego dnia postu należy wypijać około półtora litra rozcieńczonego soku z wodą.

W czasie postu system trawienny odpoczywa. Ważne jest, aby w tym czasie nie przeciążać agni, trawiennego ognia. Podczas postu ogień trawienny roznieca się, a ponieważ nie ma pokarmu do strawienia, agni powoli wypala zalegające toksyny w jelitach.

Ayurveda naucza, że w czasie postu można używać pewnych ziół, takich jak imbir, czarny pieprz, pieprz turecki i curry, które mają wartość leczniczą ze względu na swoje palące, ostre właściwości i pomagają neutralizować toksyny w systemie. Jeżeli są przyjmowane w postaci naparów, pomagają rozniecać agni, która wypala toksyny.

W czasie postu powinno się obserwować swoją fizyczną siłę i wytrzymałość. Jeżeli stają się one wyraźnie gorsze, należy przerwać post.

Post zalecany jest przy gorączce, zaziębieniu, zaparciu lub bólach artretycznych. Wskazany jest również wtedy, gdy w jelicie grubym są toksyny lub ama.

Dla normalnego, zdrowego człowieka post na ciepłej wodzie (1-2 1 dziennie) jest wskazany co najmniej raz na tydzień. Umożliwia to odpoczynek systemu trawiennego.

B. WITAMINY

Na Zachodzie przyjmowanie witamin traktowane jest jako środek dający lub podtrzymujący zdrowie. Lekarze przepisują swoim pacjentom przyjmowanie witamin każdego dnia, szczególnie ogromnych ilości witaminy C, mającej chronić przed przeziębieniem. Jeżeli jednak nie bierze się pod uwagę indywidualnej konstytucji, takie duże dawki witamin mogą spowodować nierównowagę w dosza. Ludzki organizm ma zdolność wytwarzania witamin, których potrzebuje, a zależność od witamin z zewnątrz, bez zważania na indywidualną konstytucję i kondycję agni, może spowodować nadmiar witamin w organizmie, czyli hiperwitaminozę.

Wielu ludzi, którzy jako uzupełnienie swojej diety regularnie biorą witaminy i mineralne substancje, zaczyna chorować z powodu tego samego deficytu, któremu chcą zapobiec, ponieważ nie są w stanie trawić prawidłowo, asymilować i wchłaniać jednocześnie tych syntetycznych i naturalnych witamin.

Tabela 4

Wskazówki dotyczące pokarmów odpowiednich dla podstawowych typów konstytucjonalnych

Uwaga: Wskazówki te mają charakter ogólny. Szczegółowe przystosowanie do indywidualnych wymogów musi uwzględniać jeszcze inne czynniki, np. alergiczne reakcje na pewne pokarmy, siłę agni, porę roku, poziom dosza itp. Pokarmy wymienione pod słowem „nie" powodują wzmożenie dosza, a pod słowem „tak" powodują zrównoważenie dosza.

Vata		Pitta		Kapha	
Nie ↑	Tak ↓	Nie ↑	Tak ↓	Nie ↑	Tak ↓
OWOCE:					
owoce	słodkie	kwaśne	jabłka	awokado	jabłka
suszone	owoce	owoce	słodkie	banany	morele
jabłka	morele	morele	owoce	kokosy	jagody
żurawiny	awokado	jagody	awokado	figi	wiśnie
gruszki	banany	banany	kokosy	grapefruity	żurawiny
daktyle	jagody	wiśnie	figi	winogrona	figi
granaty	wiśnie	żurawiny	winogrona	cytryny	mango
arbuzy	kokosy	grapefruity	(ciemne)	melony	brzoskwinie
	figi	winogrona	mango	pomarańcze	gruszki
	grapefruity	cytryny	melony	ananasy	daktyle
	winogrona	pomarańcze	pomarańcze	śliwki	granaty
	cytryny	brzoskwinie	(słodkie)	suszone	śliwki
	mango	ananasy	gruszki		suszone
	melony	daktyle	ananasy		rodzynki
	pomarańcze	śliwki	(słodkie)		
	brzoskwinie	kwaśne	granaty		
	ananasy		śliwki		
	śliwki		suszone		
			rodzynki		

Vata Nie ↑	 Tak ↓	Pitta Nie ↑	 Tak ↓	Kapha Nie ↑	 Tak ↓
WARZYWA:					
surowe brokuły brukselka kapusta kalafior selery grzyby cebula surowa groszek papryka ziemniaki pomidory zielone liście sałata pietruszka szpinak (te cztery pokarmy można jeść w małej ilości z olejem) kiełki	gotowane szparagi buraki marchew ogórki czosnek zielona fasolka cebula gotowane ziemniaki rzodkiewka cukinia	buraki marchew czosnek cebula pieprzowa papryka rzodkiewki szpinak pomidory	szparagi brokuły brukselka kapusta ogórki kalafiory selery zielona fasolka zielone liście sałata grzyby groch pietruszka ziemniaki cukinia kiełki	ogórki ziemniaki pomidory cukinia	szparagi buraki brokuły brukselka kapusta marchew kalafior selery czosnek zielone liście sałata grzyby cebula pietruszka groch ziemniaki rzodkiewka szpinak kiełki
ZBOŻA:					
jęczmień gryka kukurydza proso owies (na sucho) żyto	owies gotowany ryż pszenica	gryka kukurydza proso owies (na sucho) ryż (brązowy) żyto	jęczmień owies gotowany ryż (basmati) ryż (biały) pszenica żyto	owies gotowany ryż (brązowy) ryż (biały) pszenica	jęczmień kukurydza proso owies (na sucho) ryż basmati (mała ilość) żyto
POKARMY ZWIERZĘCE:					
baranina wieprzowina królik dziczyzna	wołowina kurczęta indyk jajka (smażone) ryby	wołowina jajka (żółtka) baranina wieprzowina ryby	kurczęta indyk jajka (białko) królik dziczyzna	wołowina baranina wieprzowina ryby	kurczęta indyk jajka (nie smażone) królik dziczyzna

Vata	PItta	Kapha
ROŚLINY STRĄCZKOWE:		
żadne strączkowe z wyjątkiem fasoli mung, tofu i soczewicy (biata i czerwona)	wszystkie oprócz soczewicy czarnej soczewicy i fasoli kidney	wszystkie oprócz soi, i fasoli mung
ORZECHY 1 NASIONA:		
można jeść wszystkie w małej ilości	żadnych oprócz kokosowych orzechów oraz nasion słonecznikowych i pestek dyni	żadnych orzechów i żadnych nasion oprócz słonecznikowych i z dyni
SŁODYCZE:		
wszystkie oprócz białego cukru	wszystkie oprócz melasy i miodu	żadnych oprócz nie przetworzonego miodu
PRZYPRAWY:		
wszystkie przyprawy	żadnych przypraw oprócz kolendry, canamonu, kardamonu, koperku, kurkumy i odrobiny czarnego pieprzu	wszystkie oprócz soli
PRODUKTY MLECZNE:		
wszystkie, ale w małej ilości	nie ↑ maślanka, ser, jogurt kwaśna śmietana, tak ↓ masło, biały ser, ghee, mleko	żadne, oprócz ghee i mleka koziego
OLEJE:		
wszystkie są dobre	nie ↑ migdałowy kukurydziany sezamowy tak ↓ kokosowy słonecznikowy sojowy oliwa	żadne, oprócz migdałowego słonecznikowego i kukurydzianego (w małych ilościach)

ROZDZIAŁ IX
Smak

Podstawowym elementem dla zmysłowego doświadczenia smaku jest woda. Aby odczuć smak substancji, język musi być wilgotny. Spróbuj osuszyć swój język, a następnie położyć na nim trochę cukru lub pieprzu. Nie będziesz mógł poczuć jego smaku. Dla percepcji smaku konieczny jest język wilgotny.

Istnieje sześć rodzajów smaku: słodki, kwaśny, słony, ostry, gorzki i cierpki. Te sześć podstawowych smaków pochodzi od pięciu elementów. Smak słodki zawiera elementy ziemi i wody, kwaśny - ziemi i ognia, słony - wody i ognia. Smak ostry zawiera ogień i powietrze, gorzki - powietrze i eter, a cierpki - powietrze i ziemię.

Ludzie o konstytucji vata powinni unikać nadmiaru substancji gorzkich, ostrych i cierpkich, które wzmacniają powietrze i mają skłonność do wywoływania gazów. Substancje o smaku słodkim, kwaśnym i słonym są dobre dla osób o konstytucji vata.

Ludzie o konstytucji pitta powinni unikać substancji kwaśnych, słonych i ostrych, które wzmagają cielesny ogień. Natomiast smaki słodki, gorzki i cierpki są dla nich bardzo korzystne.

Osoby kapha powinny unikać pokarmów o smaku słodkim, kwaśnym i słonym, ponieważ one wzmagają cielesną wodę. Powinny wybierać pokarm ostry, gorzki i cierpki.

A. HASA, **VIRYA I** VI1»AK

Ayurvedyczna farmakologia opiera się na pojęciach rasa, virya i vipak. Te pojęcia odnoszą się do subtelnych zjawisk, mających związek ze smakiem i gorącym lub zimnym oddziaływaniem pokarmów. Organiczne i nieorganiczne substancje, przechodzące przez usta, żołądek oraz cienkie i grube jelito, wywołują wrażenia różnych smaków i temperatury.

Kiedy jakaś substancja spoczywa na języku, pierwsze wrażenie tego smaku nazywa się rasa. Gdy substancja ta zostaje połknięta i przechodzi do żołądka, to wrażenie gorąca lub zimna, które jest odczuwane natychmiast lub później, nazywa się virya. Doznanie virya, czyli działanie, wywołuje następnie właściwości ogrzewające lub Chłodzące tych substancji. Pokarm ma również pewien wpływ na organizm już po strawieniu, nazywa się on vipak. Na przykład najbardziej nawet skrobiowy pokarm, po przeżuciu i strawieniu, staje się słodki, tak że jego smak po strawieniu, czyli vipak, jest słodki.

Ayurvedyczna farmakologia opiera się na rasa, virya i vipak wszystkich substancji. W codziennej obserwacji można zauważyć, że istnieje wiele innych substancji, które mają w ciele specyficzne, nie wyjaśnione działanie. Dla potwierdzenia tego działania ayurvedyczny lekarz, Cha-rak, używa terminu prabhav, który dosłownie oznacza specyficzne działanie bez względu na rasa, virya i vipak, czyli wyjątek od reguły. Pojęcia rasa, virya i vipak odnoszą się nie tylko do pokarmów i ziół, lecz także do wszystkiego, włącznie z perłami, kamieniami, minerałami, metalami, kolorami, a nawet umysłem i uczuciami. Poniżej jest tabela, która podaje ogólne reguły dla określania rasa, virya i vipak. Również przykład prabhav, czyli wyjątku, jest wymieniony dla każdego smaku.

Tak więc, ogólnie rzecz biorąc, słodkie i słone smaki mają słodkie vipak. Kwaśny smak ma kwaśne vipak, a smaki ostry, gorzki i cierpki mają ostre vipak. Rasa i vipak mają więc bezpośrednie odniesienie do smaków i subwencji, podczas gdy virya odnosi się do ich gorących i zimnych efektów.

Te trzy pojęcia (rasa, virya, vipak) wpływają bezpośrednio na tri-dosza, a także na odżywianie i przetwarzanie tkanek cielesnych, czyli dhatus. Właściwości te można zrozumieć tylko za pośrednictwem indywidualnego doświadczenia.

Tabela 5

Rasa	Virya	Vipak	Prabhav
słodkie	zimne	słodkie	miód - gorące (virya)
kwaśne	gorące	kwaśne	cytryna — zimne (virya)
słone	gorące	słodkie	tamari - zimne (virya)
ostre	gorące	ostre	cebula - zimne (virya)
gorzkie	zimne	ostre	kurkuma - gorące (virya)
cierpkie	zimne	ostre	granaty - słodkie (vipak)

ROZDZIAŁ X

Styl życia i porządek dnia

Według Ayunedy, codzienne zajęcia odgrywają dla zdrowia bardzo ważną rolę. Naturalne życie codzienne jest życiem dostosowanym do indywidualnej konstytucji. Najlepiej jest mieć dzienny regulamin, regulujący wszystkie działania, takie jak pora wstawania rano i czas rozpoczynania oczyszczania ciała i medytacji.

Powinno się wstawać wcześnie rano, najlepiej przed wschodem słońca, dokonać wypróżnienia, umyć zęby i wypłukać usta. Następnie obejrzeć język, oczy, nos, gardło i oczyścić je. Przy oglądaniu języka można dostrzec na nim patologiczne zmiany, co może wskazywać na to, co się dzieje w odpowiednim organie ciała. Po tym zbadaniu wypić szklankę cieplej wody, co pozwala oczyścić nerki i jelito grube. Do oczyszczenia języka można użyć srebrnej skrobaczki. Ten zabieg służy do masażu języka, jak również zewnętrznych organów, będących odpowiednikami różnych miejsc na języku.

Następnie należy natrzeć ciało oliwą (olejem) i wziąć kąpiel. Poczujemy się wtedy świeżo i raźno. Po kąpieli nałożyć wygodne ubranie, odpowiednie do ćwiczeń i medytacji. W dziennym rozkładzie zajęć ważne są również ćwiczenia oddechowe. Po ćwiczeniach odpoczywać, wygodnie leżąc na plecach z wyciągniętymi rękami i nogami, i oddychać dolną częścią brzucha.

Śniadanie można zjadać po ćwiczeniach i medytacji, a lunch przed południem, i o ile to możliwe, obiad przed zachodem słońca. Najlepiej położyć się do łóżka przed dziesiątą wieczorem.

Przestrzeganie lego rozkładu zajęć powoduje przepływ energii wewnątrz ciała i w zewnętrznym środowisku. Aby uzyskać maksimum korzyści z tych codziennych praktyk, trzeba koniecznie być przez cały czas świadomym przepływu energii.

Do rozkładu można dodać jeszcze inne praktyki, zależnie od indywidualnej konstytucji. Na przykład dla ludzi o konstytucji vata polecany jest masaż olejem wieczorem.

Zalecane są pewne zwyczaje związane ze snem. Ponieważ lewa strona u każdego człowieka zawiera energię żeńską, czyli księżycową, a prawa strona energię męską, czyli słoneczną, pozycja ciała w czasie snu i oddychanie w tej pozycji ma duży wpływ na konstytucję i na równowagę energii w ciele.

Jeżeli ktoś śpi zawsze na lewym boku, to wywiera nacisk na energię księżycową i wzmaga energię słoneczną. Wzmożenie energii słonecznej może wytwarzać w ciele pitta. Dlatego osoba o konstytucji pitta powinna sypiać na prawym boku. Spanie na lewym boku zaleca się osobom o konstytucji vata i kapha.

A. ZALECENIA DLA TWÓRCZEGO I ZDROWEGO ŻYCIA 1.

PORZĄDEK DNIA

- Budzić się przed wschodem słońca.
- Po przebudzeniu oddać stolec i mocz.
- Kąpać się codziennie dla uzyskania wrażenia świeżości.
- Dwanaście oddechów pranajamy rano lub wieczorem daje świeżość umysłu i ciała.
- Nie jeść śniadania później niż o ósmej rano.
- Myć ręce przed i po jedzeniu.
- Myć zęby szczotką po posiłkach.
- Po posiłkach pójść na krótki, piętnastominutowy spacer.
- Jeść w milczeniu, koncentrując się na zjadanym pokarmie.
- Jeść powoli.
- Masować dziąsła każdego dnia palcem umoczonym w oleju sezamowym.
- Głodówka raz w tygodniu dla zredukowania toksyn w organizmie.
- Zasypiać przed dziesiątą wieczorem.

2. DIETA I TRAWIENIE

- 1 łyżeczka utartego, świeżego imbiru ze szczyptą soli poprawi apetyt.
- Picie lassi (maślanka) ze szczyptą imbiru lub sproszkowanego kminku poprawia trawienie.
- Łyżeczka ghee z ryżem poprawia trawienie.
- Szklanka surowego ciepłego mleka z imbirem, wypijana przed spaniem, odżywia ciało i uspokaja umysł.
- Przejadanie się jest niezdrowe.
- Picie wody tuż przed jedzeniem lub zaraz po jedzeniu źle wpływa na trawienie.
- Długa głodówka jest niezdrowa.
- Wypijanie nadmiaru wody może spowodować otyłość.
- Picie nadmiaru zimnych napojów obniża odporność i powoduje nadmiar śluzu.
- Woda przetrzymywana w miedzianym naczyniu lub z miedziakami w środku dobra jest na wątrobę i śledzionę.
- Drzemka po lunchu wzmaga kaphą i podnosi wagę ciała.

3. HIGIENA FIZYCZNA

- W miarę możliwości patrzeć rano na promienie wschodzącego słońca przez pięć minut dziennie, aby poprawić wzrok.
- Wzrok poprawia również patrzenie rano i wieczorem przez 10 minut na spokojnie palący się płomień.
- Nie powstrzymywać naturalnych impulsów ciała, takich jak oddawanie stolca, moczu, kaszlu, kichania, ziewania, czkawki i gazów.
- W czasie gorączki nic nie jeść, pić tylko herbatkę (napar z imbiru).
- Nacieranie podeszew stóp olejem sezamowym przed snem przynosi spokojny sen.
- Głęboki sen i spokojny umysł daje smarowanie głowy olejem.
- Masaż olejem pobudza krążenie krwi i usuwa nadmiar vaty.
- Nie spać na brzuchu.
- Czytanie w łóżku jest szkodliwe dla wzroku.
- Nieświeży oddech może wynikać z zaparcia, złego trawienia, niedbałości o higienę jamy ustnej i obecności toksyn w okrężnicy.
- Niemiły zapach ciała wskazuje na obecność toksyn w ustroju.

- Leżenie na plecach przez 15 minut (sawasana) uspokaja umysł i odpręża ciało.
- Osuszać włosy natychmiast po umyciu, aby zapobiec chorobom zatok.
- Silne wydmuchiwanie nosa może uszkodzić uszy, oczy i nos.
- Ciągłe pieczenie nosa i odbytu może być oznaką obecności robaków w ciele.
- Długie paznokcie są niehigieniczne.
- Wyłamywanie stawów może być szkodliwe dla ciała (powoduje rozstrój vata).
- Po stosunku płciowym gorące mleko z surowym nerkodrzewem i cukrem pobudza siłę i podtrzymuje energię seksualną.
- Powtarzająca się masturbacja może uszkodzić ciało (rozstrój vata).
- Seks w czasie menstruacji jest szkodliwy, powoduje rozstrój vata.
- Seks oralny i analny jest niehigieniczny, powoduje rozstrój vata.
- Seks bezpośrednio po jedzeniu jest szkodliwy.
- Unikaj wysiłku fizycznego, takiego jak joga i bieganie podczas menstruacji.

4. HIGIENA PSYCHICZNA

- Strach i nerwowość rozpraszają energię i wzmagają vatę.
- Zachłanność, żądza i przywiązanie wzmagają kaphę.
- Zmartwienie osłabia serce.
- Nienawiść i gniew wytwarzają w ciele toksyny i wzmagają pittę.
- Nadmiar rozmów rozprasza energię i wzmaga vatę.

ROZDZIAŁ XI

Czas

Czas, podobnie jak materię, można mierzyć. Substancja czasu porusza się. Istnieją pomiary do odmierzania tego ruchu: sekundy, minuty, godziny, dni, tygodnie, miesiące i lata. Istnieje również podział czasu w obrębie dnia: ranek, południe, popołudnie, wieczór, północ i świt. I podział roku na pory roku.

Podobnie jak czas, cielesne humory są w nieustannym ruchu. Między ruchem tridosza a ruchem, czyli przemijaniem, czasu istnieje określony związek. Wzrastanie lub opadanie tych trzech humorów w ciele jest związane z okresami czasu. Ranek, od wschodu słońca do godziny dziesiątej, jest czasem kapha. Z powodu zdominowania przez kaphę człowiek czuje się w tym czasie energiczny, świeży, a także trochę ciężki. W połowie ranka kapha powoli przechodzi w pittę. Od dziesiątej rano do drugiej po południu jest czas, gdy wydziela się pitta i wzrasta głód. Człowiek czuje się lekki, głodny i gorący. Popołudnie, od drugiej aż do zachodu słońca, jest czasem vata, gdy człowiek czuje się aktywny, lekki i prężny. Wczesnym wieczorem, od około godziny szóstej do dziesiątej, znów jest czas kapha, okres chłodnego powietrza, inercji i osłabionej energii. Następnie, od dziesiątej wieczorem do drugiej po północy, są szczytowe godziny pitta, w których zostaje strawiony pokarm. Wcześnie rano, przed wschodem słońca, znów jest czas vata, a ponieważ vata tworzy ruch, ludzie budzą się i wydalają resztki pokarmowe (mocz i kał).

Śniadanie powinno się zjadać wcześnie rano, mniej więcej między godziną siódmą a ósmą rano. Ludzie pitta i vata powinni jadać śniadanie, natomiast ludzie kapha nie powinni jadać śniadań, ponieważ jedzenie w czasie kapha powoduje wzmożenie kaphy w ich ciele. Najlepszą

porą do zjedzenia lunchu jest początek czasu pitta, między dziesiątą a jedenastą rano.

Lepiej jest jadać w dzień, kiedy świeci słońce, ponieważ słońce jest przyjacielem człowieka. Jadanie późno w nocy zmienia zupełnie chemizm ciała, sen jest niespokojny, marzenia senne też, tak że po obudzeniu człowiek nie czuje się wypoczęty. Jeżeli obiad zjada się o szóstej po południu, to do dziewiątej wieczorem żołądek jest już pusty, a sen w nocy głęboki i spokojny. Jeżeli pory posiłków są zmienione tak, aby pozostawały w zgodnym rytmie z tridosza, to znaczące zmiany wystąpią również w codziennym trybie życia.

Nie tylko pory dnia, ale również pory roku mają związek z ruchami tridosza. We wrześniu, październiku, listopadzie liście opadają, wieje wiatr i temperatura spada. W tym okresie roku dominuje vata. Zima trwa od grudnia do lutego. Jest to czas śniegu, chmur i niskiej temperatury. Taka pogoda powoduje wzmożenie kaphy, i w tym okresie panuje przeziębienie, kaszel, zaparcie, bronchit i zapalenie gardła.

Wiosna, okres od marca do maja, jest przerwą między zimą a latem. We wczesnym okresie wiosny wzmaga się kapha, a w późniejszej części wiosny - pitta. Wczesną wiosną nagromadzona zimowa kapha skrapla się i powoli wysycha. Gorąco późnej wiosny wzmaga gorąco pitty w ciele, pobudzając takie zaburzenia pitta jak letnia biegunka, zapalenie oczu, oparzenia słoneczne, pokrzywka, rumień i zapalenie skóry.

Dlatego można wykazać, że zmiany w czasie dnia i pory roku wywołują zmiany w cielesnych humorach vata, pitta i kapha. Uświadomienie sobie tych zmian pomaga utrzymać związek z przepływem energii w środowisku zewnętrznym i wewnętrznym.

A. SŁOŃCE I KSIĘŻYC

Pojęcie czasu obejmuje nie tylko pomiary zegara i kalendarza, ale również fazy księżyca i przepływ energii słonecznej. Wszystkie te zmiany mają związek z cielesnymi humorami. Słońce ma związek z ludzką świadomością, a księżyc z umysłem, który powoduje przemiany w zakresie zdolności uczuciowych i umysłowych. Księżyc jest boginią wody, która rządzi kaphą. Właściwości księżyca to: chłodne, białe, powolne i gęste, spoiste. Są one również właściwościami kaphy. W czasie

pełni księżyca w ciele wzmożona jest kapha, a w zewnętrznym środowisku element wody. W tym czasie wzbiera woda w oceanie, jest przypływ, powodujący nadmiar wody we wszystkich formach życia. W czasie pełni księżyca ludzie cierpiący na astmę i epilepsję związane z kapha mają więcej ataków, a kobiety w czasie menstruacji mają większe bóle.

W czasie nowiu księżyca wzmaga się energia słoneczna. Ponieważ energia słońca ma związek z pittą, ludzie cierpiący np. na epilepsję związaną z pittą mają w tym czasie więcej ataków.

B. ASTUOLOGIA

Czas obejmuje również ruchy planet. Planety mają ścisłe odniesienia do narządów ciała. Ze wszystkich pojęć czasu czas astrologiczny ma największe znaczenie dla ludzkiego systemu nerwowego ze względu na potężny wpływ planet na umysł, ciało i świadomość.

Każda planeta ma związek z określoną tkanką ciała. Mars, czerwona planeta, ma związek z krwią i wątrobą. Wątroba jest siedliskiem żółci, którą charakteryzuje ogień - pitta, i Mars wpływa na funkcjonowanie wątroby i zaburzenia powstające w tym zarządzie. Planeta ta może powodować także inne choroby pitty, takie jak wzrost toksyn we krwi, a także pokrzywkę i trądzik. Wrzód żołądka i ropne zapalenia wyrostka robaczkowego nasilają się pod wpływem Marsa.

Saturn jest także silną planetą. Jego energia powoduje np. osłabienie mięśni i wycieńczenie. Wenus jest odpowiedzialna za zaburzenia nasienia, gruczoł krokowy, jądra i jajniki, podczas gdy Merkury rządzi rozsądkiem i jego zaburzeniami.

€. FAZY LUDZKIEGO ŻYCIA

Czas rządzi nie tylko ruchami planet, ale również cyklami ludzkiego życia. Ruch czasu w indywidualnym życiu łączy się z cyklem vata-pitta-kapha. Ayurveda naucza, że są trzy ważne okresy życia ludzkiego: dzieciństwo, dorosłość i starość.

Dzieciństwo jest czasem kapha i dlatego dzieci mogą częściej zapadać na choroby kapha, takie jak przekrwienie płuc, kaszel, przeziębienie i wydzielanie śluzu. Jedynym pokarmem dziecka jest mleko matki lub mleko krowie, które może wzmagać kaphę. Ten okres czasu kapha trwa od urodzenia do szesnastu lat.

Dorosłość obejmuje lata od szesnastu do pięćdziesięciu lat. Okres ten jest czasem pitta, gdy jednostka jest aktywna i pełna żywotności. W tym czasie powszechne są schorzenia pittę.

Starość jest czasem vata. Do schorzeń starszego wieku zalicza się drżenie, wycieńczenie, zadyszkę, artretyzm, utratę pamięci i zmarszczki.

ROZDZIAŁ XII
Długowieczność

Od momentu fizycznych narodzin do czasu fizycznej śmierci całe ciało jest zaangażowane w nieustającą walkę przeciwko procesowi starzenia się. Na poziomie komórkowym zachodzi nieustanny rozpad tkanek ciała i narządów, co powoduje degenerację, dlatego również odmłodzenie musi mieć miejsce na poziomie komórkowym.

Tridosza odgrywają bardzo ważną rolę w podtrzymywaniu zdrowia komórek i długowieczności. Każda dosza ma swój doniosły udział w podtrzymywaniu funkcjonowania każdej z miliardów komórek, z których składa się ludzkie ciało. Kapha podtrzymuje długowieczność na poziomie komórkowym. Pitta rządzi trawieniem i odżywianiem. Vata, która ma ścisły związek z praniczną energią życiową, rządzi wszystkimi funkcjami życiowymi.

Na głębszym poziomie, aby bronić się przed starzeniem, konieczne jest zachowanie równowagi trzech subtelnych esencji wewnątrz ciała: prana, ojas i tejas. Funkcjonowanie prany, ojas i tejas koresponduje na subtelniejszym poziomie kreacji z funkcjonowaniem vaty, pitty i kaphy. Właściwa dieta, ćwiczenia fizyczne i styl życia mogą wytworzyć równowagę między tymi trzema subtelnymi esencjami, zapewniając w ten sposób długie życie.

Prana jest życiową energią, która przeprowadza procesy oddychania, utleniania i krążenia. Rządzi również wszystkimi funkcjami czuciowymi i motorycznymi. Życiowa siła praniczną roznieca centralny ogień cielesny (agni). Przez prane wyraża się samoistnie naturalna inteligencja ciała. Na przykład jeżeli dziecko ma niedobór żelaza i wapnia, to naturalna inteligencja ciała, rządzona przez prane, nakieruje je do jedzenia błota (gliny), które jest źródłem tych substancji mineralnych.

Siedzibą prany jest głowa i prana rządzi całą wyższą działalnością mózgową. Wszystkie funkcje umysłu, takie jak pamięć, myślenie i uczucia, są pod kontrolą prany. Fizjologiczne funkcjonowanie serca jest również rządzone przez prane, a z serca prana wchodzi do krwi i w ten sposób kontroluje utlenianie we wszystkich dhatus i podstawowych organach ciała.

Prana rządzi biologicznymi funkcjami dwóch innych subtelnych esencji, ojas i tejas. W czasie ciąży pępek płodu jest główną bramą, przez którą prana wchodzi do macicy i do ciała płodu. Prana reguluje również krążenie ojas w zarodku. Tak więc u wszystkich ludzi, nawet u tych jeszcze nie urodzonych, zaburzenia prany mogą powodować nierównowagę ojas i tejas i vice versa.

Ojas jest esencją siedmiu dhatus, czyli cielesnych tkanek. Jest to witalna energia, która rządzi równowagą hormonalną. Najistotniejszym elementem jest szukralartav, będący esencją wszyskich dhatus. Jest on zlokalizowany w sercu. Ojas jest energią witalną, która kontroluje życiowe funkcje przy pomocy prany, zawiera wszystkie pięć podstawowych elementów i wszystkie witalne substancje tkanek ciała. Jest odpowiedzialna za samoodporność systemu i za umysłową inteligencję.

Ponieważ ojas jest związana z kaphą, wzmożenie kaphy przemieszcza ojas i vice versa — przemieszczona ojas powoduje związane z kaphą zaburzenia cukrzycowe, rozmiękczenie kości i stawów oraz drętwienie kończyn. Zmniejszona ojas spowodują związane z vatą reakcje - lęk, ogólne osłabienie, niezdolność zmysłów do odbierania wrażeń, utratę świadomości i śmierć. Równowaga ojas jest niezbędna do zachowania biologicznej siły i odporności.

Ghee pomaga do wzmożenia ojas. W ciele dziecka mleko matki pobudza ojas, dlatego jest tak ważne, aby dziecko otrzymywało mleko matki w celu rozwinięcia siły biologicznej.

Przez osiem miesięcy ciąży ojas wędruje do płodu z ciała matki. Dlatego jeżeli do porodu dochodzi przedwcześnie, przed przemieszczeniem ojas, dziecku trudno będzie przeżyć. Ten przykład wskazuje na doniosłość ojas w podtrzymywaniu funkcji życiowych. Tak jak ojas jest konieczna na początku życia, tak samo jest konieczna dla długowieczności.

Na poziomie psychologicznym ojas odpowiada za współczucie, miłość, pokój i twórczość. Przez pranajamę, dyscyplinę duchową i techniki tantryczne można przetworzyć ojas na siłę duchową. Ta potężna

duchowa energia tworzy aurę, czyli aureolę dookoła najwyższego czakramu. Osoba z silnym ojas jest pociągająca, ma błyszczące oczy i naturalny, uspokajający uśmiech. Taka osoba jest pełna duchowej energii i siły. Duchowe praktyki i celibat wzmagają te cechy. Ci, którzy ulegają nadmiernie popędowi seksualnemu i masturbacji, trwonią j energię ojas w momencie orgazmu. Rezultatem tego jest słabość ojas, która bezpośrednio oddziałuje na system odpornościowy. Taka osoba staje się podatna na choroby psychosomatyczne (Dodatek C: napój z migdałów).

Tejas jest esencją bardzo subtelnego ognia, który rządzi przemianą . materii poprzez system enzymatyczny. Agni, centralny ogień w ciele, pobudza trawienie, przyswajanie i asymilację pokarmu. Dalsze przetwarzanie składników pokarmowych na delikatne tkanki pozostaje pod kierunkiem subtelnego poziomu energii agni — tejas. Tejas jest niezbędna do podtrzymania i przetworzenia każdego dhatu. Każde dhatu ma swój własny tejas, czyli dhatu-agni. Esencja ta odpowiada źa fizjologiczne funkcjonowanie delikatnych tkanek.

Gdy tejas ulega wzmożeniu, spala ojas, ograniczając odporność i stymulując nadmierną aktywność praniczną. Wzmożona prana wytwarza zwyrodniające zaburzenia w dhatu. Niedostatek tejas przejawia się w nadmiernym wytwarzaniu niezdrowych tkanek, co powoduje wzrost nowotworów i zatrzymanie przepływu energii pranicznej.

Niewłaściwa dieta, złe nawyki życiowe i nadużywanie leków powodują nierównowagę tejas. Tejas wzmagają bezpośrednio substancje' gorące, ostre i przenikające. Tak samo jak zasadniczą sprawą dla zdrowia jest zapewnienie równowagi między tridosza, dhatu i trzema malas, czyli cielesnymi odpadami, tak samo ważne dla długowieczności jest, żeby prana, ojas i tejas pozostawały w równowadze. Dla wytworzenia takiej równowagi najskuteczniejszy jest proces odmłodzenia, zalecany przez Ayurvedę.

Odmłodzenie musi dokonywać się na poziomach: fizycznym, men-1 talnym i duchowym. Przed rozpoczęciem programu fizycznego odmłodzenia ciało musi zostać oczyszczone. Tak samo jak brudne ubranie nie przyjmie prawidłowego koloru, wtedy gdy jest farbowane, tak też ciało nie odniesie korzyści z odmłodzenia, dopóki nie zostanie przedtem oczyszczone od wewnątrz. Odmładzające zioła, przyjmowane doustnie, przechodzą przez żołądek, jelito cienkie i jelito grube, zanim wejdą do krwiobiegu. Wszystkie te fizjologiczne ścieżki muszą więc zostać oczy-

szczane, aby zioła mogły dotrzeć do głębszych tkanek ciała, gdzie rozpoczyna się proces odmłodzenia.

Takiego cielesnego oczyszczenia dokonuje się przez zastosowanie pięciu pancha karma: wymioty, środki przeczyszczające, lecznicze lewatywy, oczyszczanie nosa ziołami i oczyszczenie krwi (po szczegółowe opisy tych metod leczniczych sięgnij do rozdziału 7). Wymioty oczyszczają żołądek, który jest siedzibą kaphy. Środki przeczyszczające oczyszczają jelito cienkie, siedlisko pitty. Lewatywy lecznicze oczyszczają jelito grube, siedlisko vaty, a zabiegi nosa ziołami rozjaśniają umysł i świadomość. Dla oczyszczenia krwi trzeba wykonać zabieg puszczenia krwi, która doprowadza do tego, że plazma krwi może przenosić odmładzające składniki odżywcze ziół do głęboko położonych tkanek.

Mentalne odmłodzenie wywołuje uspokojenie umysłu. Spokojny, kontemplacyjny umysł pomaga również w utrzymaniu długowieczności. Dlatego należy uczyć się być „świadkiem" (obserwatorem) wszelkiej umysłowej działalności, własnych myśli i uczuć, zachowując dystans wobec tych przeżyć. Aby wywołać w umyśle spokój, jednym z ayurvedycznych zaleceń jest odosobnienie, unikanie spraw światowych i towarzystwa. Jednak takie podejście jest dla większości ludzi niemożliwe do zastosowania. Dlatego więc Ayurveda zaleca drugą metodę mentalnego odmłodzenia, według której człowiek uczy się być w świecie, ale nie należeć do świata. Zachowując taką postawę, obserwuje on swoje więzi uczuciowe, aby określić, które z nich są przyczyną stresu. Życie bez pragnień i stresów jest szczęśliwsze, zdrowsze i spokojniejsze. Takie życie kreuje naturalną długowieczność.

Celibat i duchowa dyscyplina również są użyteczne dla odmłodzenia, podobnie jak praktyki jogi. Dyscypliny te prowadzą do duchowego zrozumienia, a zdrowy, zmieniony sposób życia pobudza proces odmłodzenia.

Współczesna medycyna rozwinęła technologię służącą do podtrzymywania życia, cielesnych funkcji, nawet potem, gdy ustaje kontakt ciała z uczuciami i duchowością człowieka. Ayurveda, jakkolwiek podtrzymuje przedłużanie życia, jak długo jest to możliwe, to uczy też, że mogą istnieć indywidualne ograniczenia karmiczne. Ayurveda szanuje zarówno życie, jak i śmierć oraz ich intymne powiązania i wewnętrzne związki, a nauka o życiu zaleca również takie drogi, na których człowiek może spotkać się ze śmiercią spokojnie. Według Ayur-

vedy śmierć jest przyjacielem człowieka. Jakkolwiek ciało umiera, to nie istnieje śmierć indywidualnej świadomości, bo dusza jest wieczna. Dla osiągnięcia wolności wymagana jest dyscyplina. Podstawą dyscypliny ayurvedycznej jest staranna dieta i zrównoważony sposób życia. Dyscyplinę ciała, umysłu i ducha osiąga się dzięki dążnościom takich tradycyjnych praktyk, które jak joga, pranajama i tantra, przynoszą człowiekowi duchową i fizyczną wolność.

A. JOGA

Według Ayurvedy, praktyka jogi, która jest duchową nauką życia, jest bardzo ważnym, naturalnym, ochronnym sposobem zapewnienia dobrego zdrowia. Ayurveda i joga są naukami siostrzanymi. W Indiach należy do tradycji, aby przed podjęciem praktyk jogi studiować Ayurvedę, ponieważ Ayurveda jest nauką dotyczącą ciała, a tylko wtedy, gdy ciało staje się do tego zdolne, człowiek jest uważany za gotowego do studiowania duchowej nauki jogi.

Praktyki jogi, opisane przez ojca jogi, Patandżalego, są bardzo pożyteczne dla utrzymania dobrego zdrowia, szczęścia i długowieczności. Patandżali opisał osiem ścieżek jogi i praktyk jogicznych. Są nimi: naturalna regulacja systemu nerwowego, dyscyplina, oczyszczenie, postawy, koncentracja, kontemplacja, obudzenie się świadomości, stan doskonałej równowagi.

Joga przywodzi człowieka do naturalnego stanu spokoju (wyciszenie), który jest równowagą. Tak więc ćwiczenia jogi mają wartość zarówno prewencyjną, jak i leczniczą. Praktyki jogi pomagają wprowadzić naturalny porządek i równowagę do systemu neurohormonów i procesów przemiany materii, i w ten sposób poprawiają endokrynalny metabolizm, a zatem dostarczają wzmocnienia przeciwko stresom. Praktyki jogi stosowane do leczenia stresu i chorób związanych ze stresem (takich jak nadciśnienie, cukrzyca, astma i otyłość) są bardzo skuteczne.

Joga jest nauką o zjednoczeniu z Najwyższym Istnieniem, a Ayurveda jest nauką o życiu codziennym. Gdy jogini przyjmują pewne postawy i przestrzegają pewnej dyscypliny, otwierają i wprawiają w ruch energie, które zostały skumulowane i zatrzymane w ośrodkach energetycznych. Gdy energie te pozostają tam bezwładne, w zastoju, są przyczyną różnych schorzeń. Jogowie mogą też przez pewien czas

Wykres 8

Podstawy jogi zalecane przy dolegliwościach vata, pitta i kapha

Wszystkie asany należy wykonywać, oddychając spokojnie i głęboko.

Asany przy dolegliwościach vata

1. Rodzaj astmy charakterystyczny dla vata - skłony do tylu (matsjasana), pług (halasana), pozycja embrionu (garwasana), relaks pełny (sawasana).
2. Bóle pieców (w krzyżu) - pozycja embrionu (garwasana), pług (halasana), wyginanie kręgosłupa (ardha - czakrasana), skłon do tyłu (matsjasana).
3. Zaparcie -skłony do tyłu (matsjasana), skłon w lotosie (joga - mudra), pozycja embrionu (garwasana), świeca (sarwangasana), relaks pełny (sawasana). W czasie wykonywania tych pozycji brzuch należy mieć wciągnięty.
4. Depresja -skłon w lotosie (joga -mudra), pług (halasana), relaks pełny (sawasana), pozycja drzewa (wrkszasana), lotos (padmasana).
5. Ischias (rwa kulszowa) -pozycja embrionu (garwasana), skłony do tyłu (matsjasana), pług (halasana), skłon w lotosie (joga - mudra), wyginanie kręgosłupa (ardha - czakrsana).
6. Osłabienie seksualne - skłony do tyłu (matsjasana), ptug (halasana), świeca (sarwangasana), lotos uniesiony (utthita padmasana).
7. Żylaki -stanie na głowie (sirsasana), skłony do tyłu (matsjasana), relaks pełny (sawasana).
8. Zmarszczki - skłon w lotosie (joga - mudra), skłony do tyłu (matsjasana), stanie na głowie (sirsasana), pług (halasana).
9. Bóle artretyczne i reumatyczne - wyginanie kręgosłupa (ardha - czakrasana), luk (dhanurasana), pług (halasana), stanie na głowie (sirsasana), skłony do tyłu (matsjasana).
10. Ból głowy -pług (halasana), skłon w lotosie Goga - mudra), stanie na głowie (sirsasana).
11. Bezsenność - relaks pełny (sawasana), kobra (bhudżangasana), skłony do tyłu (matsjasana).
12. Zaburzenia menstruacyjne -pług (halasana), kobra (bhudżangasana), wyginanie kręgosłupa (ardha - czakrasana), skłon w lotosie Goga - mudra).

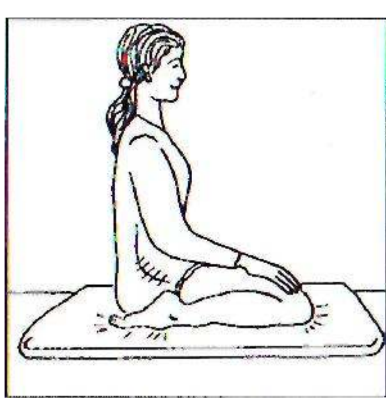
Asany przy dolegliwościach pitta

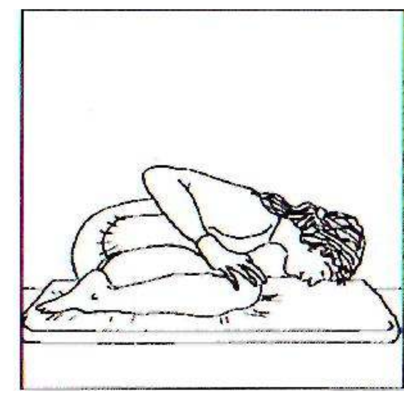
1. Wrzód żołądka -skłon w lotosie Goga -mudra), szetali (wciąganie powietrza ustami przez zwinięty język).
2. Nadczynność tarczycy - świeca (sarwangasana), klęczenie przy głowie (karnapidasana).
3. Złe wchłanianie - pozycja embrionu (garwasana), ryba (uttanasana), świerszcz (salabhasana).
4. Nadciśnienie - świeca (sarwangasana), kobra (bhudżangasana), świerszcz (salabhasana). (odmiana z uniesionymi jednocześnie rękami i nogami), spokojne oddychanie.
5. Gniew lub nienawiść-świerszcz (odmiana z uniesionymi rękami i nogami), świeca (sarwangasana), skłon w lotosie Goga - mudra), relaks pełny (sawasana).
6. Migrena - szetali (wciąganie powietrza ustami przez zwinięty język), świeca (sarwangasana), ryba (uttanasana).
7. Zapalenie okrężnicy (colitis) - ryba (uttanasana), klęczenie przy głowie (karnapidasana), okręt (ardha - nawasana), łuk (dhanurasana).
8. Dolegliwości wątroby - ryba (uttanasana), świeca (sarwangasana), klęczenie przy głowie (karnapidasana), skłon w lotosie Goga - mudra).
9. Hemoroidy - ryba (uttanasana), świeca (sarwangasana), luk (dhanurasana).
10. Zapalenie języka - szetali (wciąganie powietrza ustami przez zwinięty język).

Asany przy dolegliwościach kapha

1. Bronhit - stanie na głowie (sirsasana), pług (halasana), półżółw (ardha - kurmasana), skłon do tyłu (matsjasana), wyginanie kręgosłupa (ardha - czakrasana), ryba (uttanasana).
2. Rozedma - wyginanie kręgosłupa (adraha - czakrasana), świeca (sarwangasana).
3. Przekrwienie zatok - ryba (uttanasana), okręt (ardha - nawasana), pług (halasana), łuk (dhanurasana), bhasrika (wdychanie ciepłego powietrza).
4. Ból głowy na tle zatok - postawa lwa (simhasana), skłon do kolan Ganusirasana), ryba (uttanasana).
5. Cukrzyca - okręt (ardha - nawasana), ryba (uttanasana), wyginanie kręgosłupa (ardha - czakrasana), skłon do tyłu (matsjasana), półżółw (ardha - kurmasana).
6. Chroniczne zaburzenia trawienia - ryba (uttanasana), świerszcz (salabhasana), kobra **(bhu-**dzangasana).
7. Ból gardła -postawa lwa (simhasana), świeca (sarwangasana), świerszcz (salabhasana), ryba (uttanasana).
8. Astma -wyginanie kręgosłupa (ardha -czakrasana), łuk (dhanurasana), okręt (ardha -nawasana), świeca (sarwangasana), pozycja drzewa (wrkszasana), ryby (uttanasana), kobra (bhudżangasana).

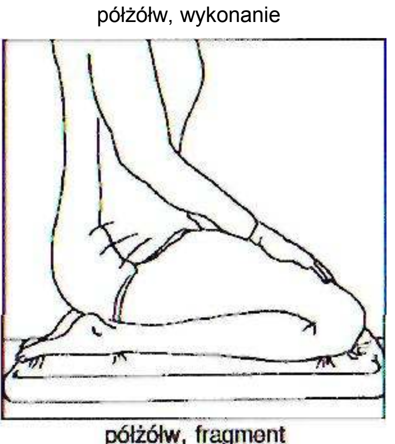
Pozycje Jogi



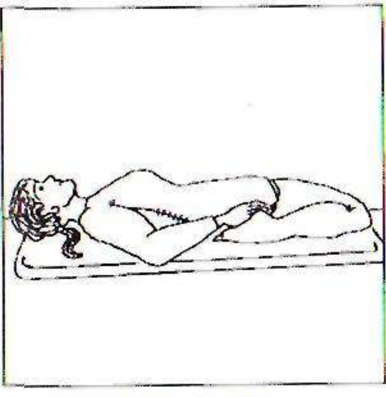


półżółw, wykonanie

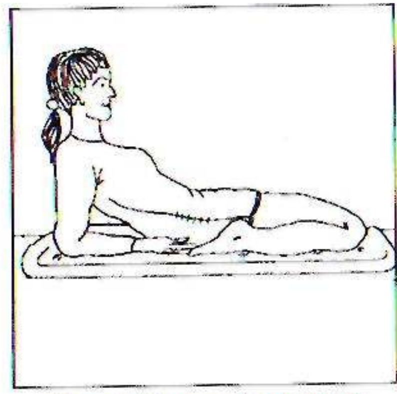
półżółw, odmiana



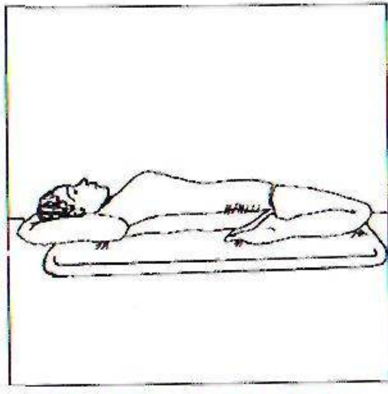
półżółw, fragment



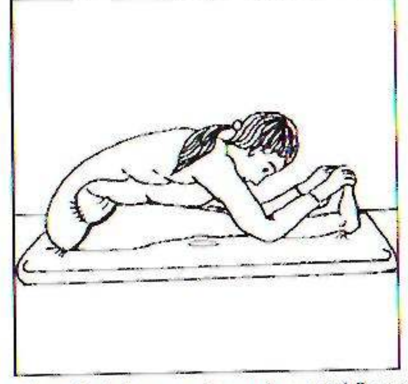
skłon do tyłu



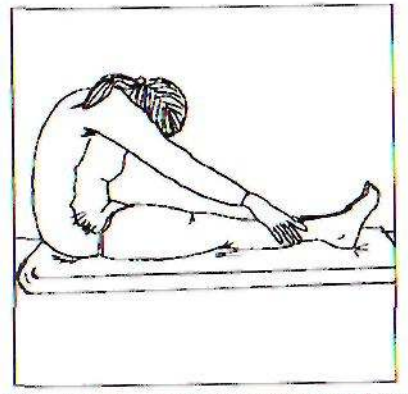
skłon do tyłu, wersja ułatwiona



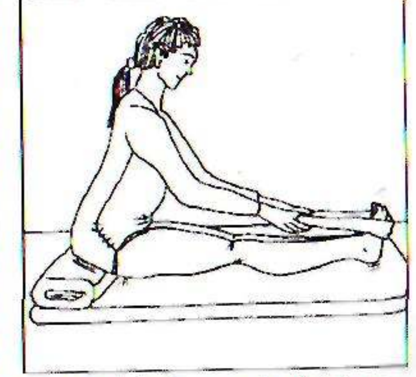
skłon do tyłu, wersja trudniejsza



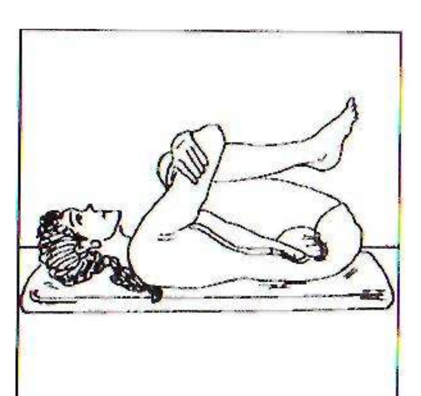
skłon do kolan, wykonanie prawidłowe



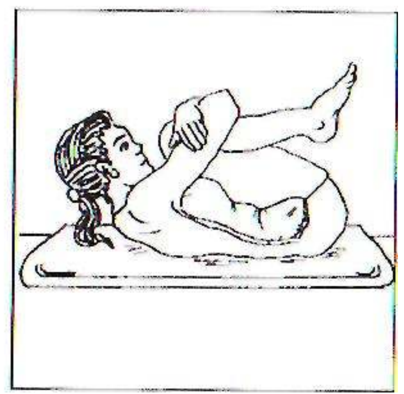
skłon do kolan, wykonanie nieprawidłowe



skłon do kolan, wersja ułatwiona

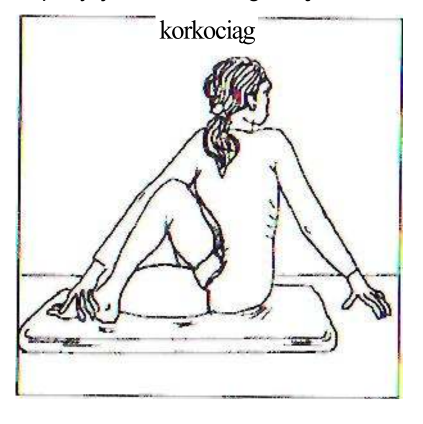


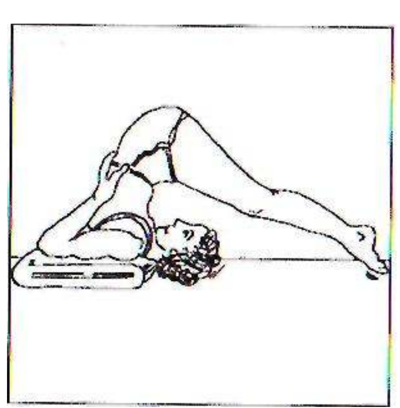
pozycja embrionu z głową na dół

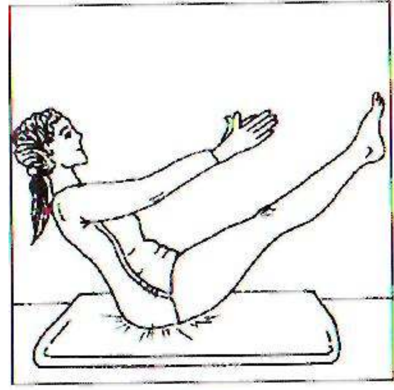


pozycja embrionu z głową do góry

korkociąg

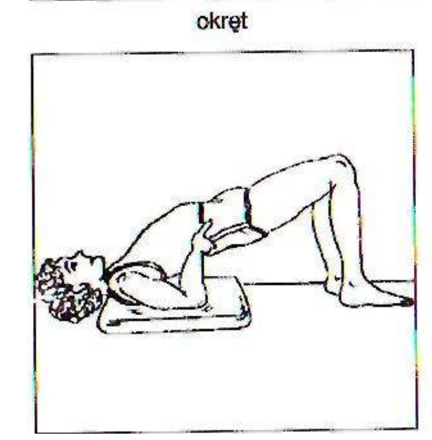


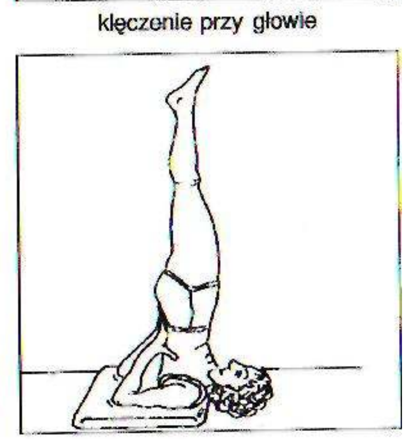


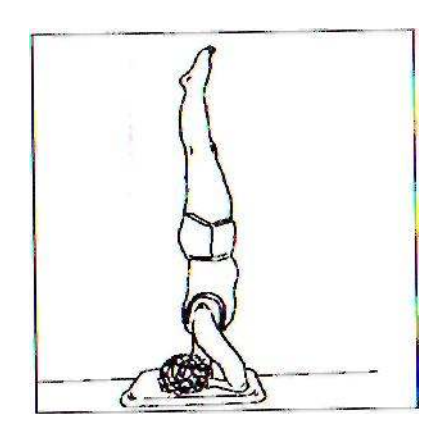


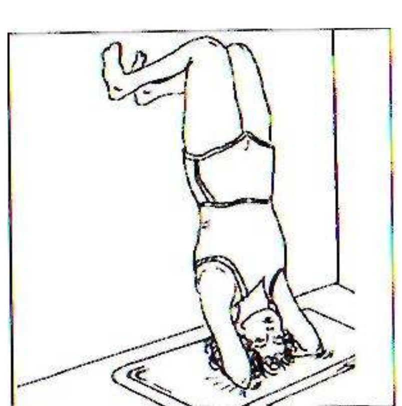
okręt

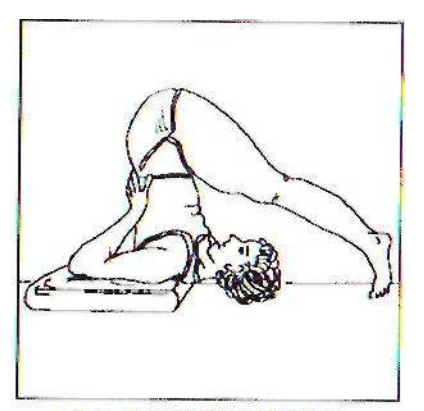
klęczenie przy głowie



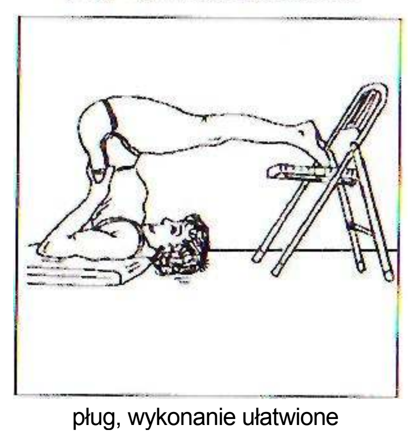








pług, wykonanie prawidłowe



pług, wykonanie nieprawidłowe

pług, wykonanie ułatwione

wyginanie kręgosłupa

stanie na głowie

świeca

stanie na głowie - ułatwione

świerszcz

kobra

łuk

świerszcz, odmiana z uniesionymi rękami i nogami

ryba

ryba, fragment

joga mudra - pierwsza faza

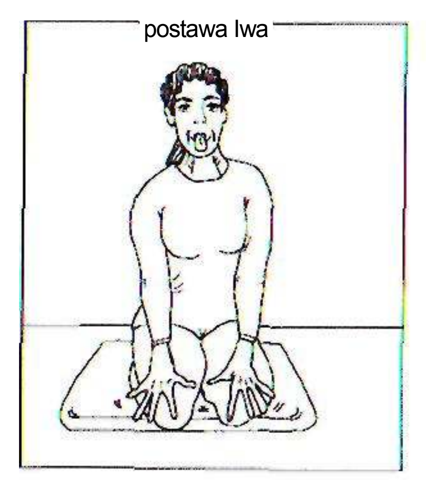
joga mudra - skłon

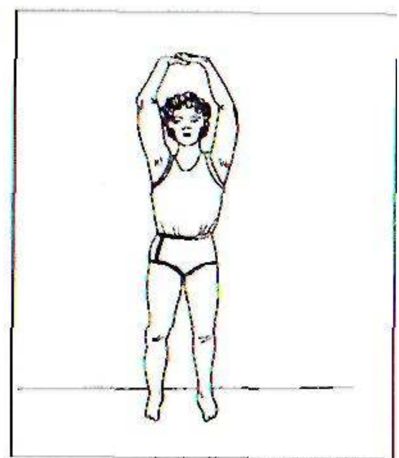
lotos

lotos uniesiony

relaks pełny

szetali





pozycja drzewa

mieć pewne dolegliwości fizyczne i psychiczne, bo na skutek procesu jogistycznego oczyszczenia umysłu, ciała i świadomości, wyzwalają się toksyny powodujące choroby. Stosując jednak ayurvedyczną diagnozę i sposób leczenia, mogą oni skutecznie uporać się z tymi dolegliwościami.

Ayurveda wskazuje, jakie rodzaje jogi są odpowiednie dla poszczególnych osób, stosownie do ich konstytucji, (zamieszczone diagramy wskazują, które postawy są dobre dla każdego typu konstytucjonalnego, jak również w przypadku określonych dolegliwości). Na przykład osoba o konstytucji pitta nie powinna wykonywać asany stania na głowie dłużej niż przez jedną minutę. Jeżeli będzie stała dłużej, rezultatem będzie umysłowy zamęt. Podobnie osoba o konstytucji vata nie powinna wykonywać asany sarwangasana (stanie na ramionach, tzw. świeca) przez dłuższy czas, ponieważ stanie na ramionach wywiera zbyt mocny nacisk na siódmy, szyjny kręg kręgosłupa. Ten kręg jest wrażliwy, a jego delikatna struktura kostna vata może spowodować przemieszczenie w kręgosłupie. Stłumiony gniew może spowodować przesunięcie się kręgu szyjnego na prawą stronę, a stłumiony lęk - na lewą stronę. Osoba o konstytucji kapha nie powinna wykonywać asany matsjasana (ukryty lotos, czyli ryba) przez dłuższy czas, ponieważ wywiera ona bezpośredni ucisk na gruczoły nadnercza.

B. ODDYCHANIE I MEDYTACJA (PRANAJAMA)

Ćwiczenia oddechowe, zwane pranajama, są jogistyczną techniką leczniczą, która może spowodować nadzwyczajną równowagę w świadomości. Przy wykonywaniu pranajamy doświadcza się Czystego Istnienia i uczy się prawdziwego znaczenia pokoju i miłości. Pranajama daje wiele korzyści zdrowotnych, a ponadto ma wpływ na uzdolnienia twórcze. Może wnieść w życie radość i błogosławieństwo. Podobnie jak w jodze, są różne typy pranajamy. Ayurveda wskazuje, które ćwiczenia są odpowiednie dla różnych typów konstytucjonalnych. Osoba o konstytucji pitta powinna wykonywać oddychanie lewym nozdrzem. W celu wykonania tego ćwiczenia należy wdychać przez lewe nozdrze, a wydychać przez prawe, używając kciuka i palca środkowego do zaciskania i otwierania drugiego nozdrza. Ćwiczenie to przynosi ciału ochłodzenie przez wzmożenie energii żeńskiej.

Osoba o konstytucji kapha powinna wdychać przez prawe nozdrze, a wydychać przez lewe. To ćwiczenie ma w ciele skutek ogrzewający przez stymulowanie energii męskiej.

Osoba o konstytucji vata powinna wykonywać oddychanie przemienne, raz wdychać prawym nozdrzem, a drugi raz lewym. Ponieważ vata jest siłą aktywną, oddychanie przemienne przynosi równowagę.

Osoby otyłe powinny wykonywać jogiczne ćwiczenie oddechowe nazwane „oddech ognia". Wykonuje się je siedząc w wygodnej pozycji, biorąc głęboki oddech i wydychając szybko i silnie przez nos. Wdychanie będzie następowało odruchowo po każdym wydechu. To ćwiczenie przyspiesza metabolizm tłuszczu. Powinno być wykonywane przez jedną pełną minutę, po której następuje minuta odpoczynku, następnie znów kolejna minuta oddychania, w sumie należy ćwiczyć przez pięć minut. Takie ćwiczenie jest równoważnikiem biegu na dystansie dwóch mil. Gdy osoba z nadwagą wykonuje ćwiczenie oddechowe, zaczyna się pocić i odczuwa pragnienie, a wtedy może zapragnąć napić się czegoś zimnego. Jednak w takim przypadku należy unikać picia chłodzonych napojów, ponieważ to wzmaga tworzenie się tłuszczu w ciele.

Pranajama czyści płuca, serce i inne organy, a także oczyszcza nadi, które są pranicznymi strumieniami energii w ciele. Jeżeli pra-

najamy nie wykonuje się starannie i systematycznie, przyczynia się to do zaburzeń w tych organach. Pranajama może wyleczyć z chorób tylko wtedy, gdy jest wykonywana prawidłowo, wykonywana niewłaściwie - powoduje choroby. Czytelnik nie powinien zaczynać pranajamy bez wskazówek kogoś, kto ma doświadczenie w tym jogicznym systemie leczenia.

C. MANTlIAM

Mantram (forma liczby pojedynczej) jest sanskryckim terminem określającym słowo lub grupę słów, które niosą pewne fonetyczne wibracje i energię. Śpiewanie tych świętych słów w przepisany sposób wyzwala tę energię.

Intonowanie mantramu powinno być najpierw głośne, dostatecznie głośne, aby można było słuchać tego dźwięku. Wibracja mantramu przenika coraz głębiej do serca, aż wreszcie można zamilknąć, współpracując wewnętrznie z ponaddźwiękowym brzmieniem. Ta praktyka przynosi ogromną energię uzdrawiającą. Energia mantramu pomaga w osiąganiu równowagi ciała, umysłu i świadomości. Tak samo jak pokarm dla ciała powinien być wybierany stosownie do konstytucji, podobnie też jest z mantramem, którego cel, skuteczne działanie, ma żywić ludzką duszę

D. MEDYTACJA

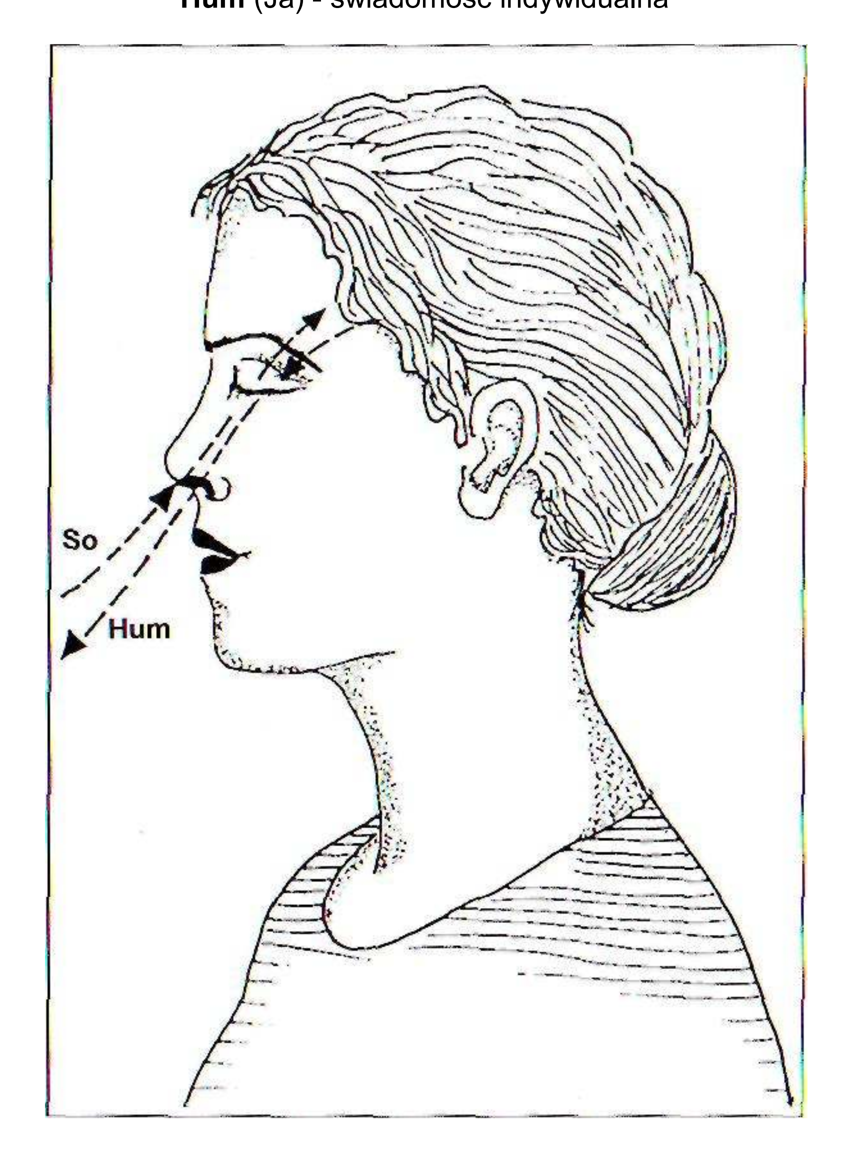
Medytacja wnosi do ludzkiego życia poszerzoną świadomość, harmonię i naturalny porządek. Budzi inteligencję potrzebną do uczynienia życia szczęśliwym, spokojnym i twórczym. Obudzenie się twórczej inteligencji jest błogosławieństwem medytacji. Oto pewna prosta metoda medytacji:

Wybierz wolną chwilę, oileto możliwe, wcześnie rano, i usiądź spokojnie. Niech twoje oczy oglądają otaczające cię środowisko, a uszy niech odbierają jego dźwięki. Rozluźnij mięśnie. Po pewnym czasie spędzonym na obserwowaniu tego zewnętrznego świata, zamknij oczy i sprowadź swoją świadomość z zewnątrz do wewnątrz.

Zacznij spostrzegać ruch swoich myśli, pragnień i uczuć. Z krawędzi świadomości obserwuj ruchy strumienia swoich myśli. Nie próbuj ich

Diagram 11

Medytacja So-Hum
So (On) - Świadomość Kosmiczna
Hum (Ja) - świadomość indywidualna



zatrzymać ani zmienić, ani też oceniać tych przeżyć. Dzięki wewnętrznej obserwacji zostaniesz oczyszczony z roztargnienia - przybędziesz na rozpoczęcie głębokiego przeobrażenia. W miarę jak poszerzy się nie napotykająca przeszkód świadomość, zaczniesz cieszyć się pogłębionym odprężeniem i otwierającym się w tobie bogactwem energii - takie są błogosławieństwa praktyki medytacyjnej.

Inna forma medytacji przynosi również wielkie błogosławieństwo. Usiądź spokojnie i obserwuj swój oddech. Oddech jest ruchem Prany, a Prana jest siłą życiową i życiową energią, która ma dwie biegunowości: wdech i wydech. Wdech jest zimny, a wydech ciepły. Razem tworzą one naturalny biorytm.

Przez oddychanie uświadomisz sobie wibracje kosmicznego dźwięku. Ten kosmiczny dźwięk, którym jest bezdźwięczny dźwięk aum, ma dwie manifestacje: męską i żeńską. Męską manifestacją jest hum, a żeńską so. W czasie wdechu poczujesz wibracje kosmicznego dźwięku so, a w czasie wydechu czujesz hum.

W medytacji „so-hum" następuje zjednoczenie indywidualnej świadomości ze Świadomością Kosmiczną. Przysłuchuj się dźwiękowi so -hum, hum-so poprzez oddech. Te wibracje są dźwiękową energią, która jest jednym z życiową energią oddechu. Twój oddech stanie się spokojniejszy, spowolniony i znajdziesz się poza wszelką myślą, poza czasem i poza przestrzenią, poza przyczyną i skutkiem. Znikną ograniczenia, twoja świadomość sama się opróżni i w tej pustce rozszerzy się.

Zjednoczenie indywidualnej świadomości ze Świadomością Kosmiczną przynosi samadhi, stan najwyższej równowagi. W tym stanie pokój i radość zastąpią błogosławieństwo. Twoje życie zmieni się, a powszednie dni staną się nowym, świeżym doświadczeniem. Samo życie stanie się medytacją, ponieważ medytacja nie jest oderwana od życia, ale jest częścią życia. Życie jest medytacją, a medytacja jest życiem. Twórcza inteligencja zacznie działać w twoim ciele, umyśle i świadomości. Wszystkie problemy zostaną rozwiązane w tej nowej, rozszerzonej świadomości.

Medytacja jest potrzebna, aby wnieść harmonię do powszechnego życia. Jednak trzeba pamiętać, że te wyżej opisane rezultaty medytacji mogą być tylko owocem konsekwentnej i regularnej praktyki.

E. MASAŻ

Masaż jest metodą leczniczą, która wiąże się z ruchem energii w ciele. Dla utrzymania dobrego stanu zdrowia i stworzenia równowagi między trzema humorami: vata, pitta i kapha, Ayurveda zaleca masaże rozmaitymi olejami. Sam masaż i rodzaj oleju zależy od indywidualnej konstytucji każdej osoby.

W celu wzmożenia kondycji vata, Ayurveda proponuje masaż olejem sezamowym dla uspokojenia i zrównoważenia ciała. Głaskanie w przeciwnym kierunku niż włoski na ciele ułatwia przenikanie oleju do mieszków włosowych. Technika ta jest wskazana dla ludzi vata, którzy mają na ogół suchą skórę. Masaż osobie o konstytucji pitta należy wykonywać olejem słonecznikowym lub sandałowym, ponieważ mają one właściwości chłodzące. Dla osób o konstytucji kapha odpowiedni jest olej kukurydziany lub z kłącza tataraku albo masaż bez oleju.

Do poszczególnych chorób stosuje się określone techniki. Na przykład na zastój krwi i słabe krążenie masaż w kierunku serca. Na skurcz mięśni, napięcie i bóle, masaż wzdłuż włókien mięśni. Na schorzenia kapha masaż należy robić rano, w czasie kapha, wieczorem na schorzenia vata, a po południu na schorzenia pitta. Głęboki masaż jest bardzo korzystny dla ludzi kapha, a dla vata i pitta tylko masaż łagodny, lekki.

ROZDZIAŁ XIII
Lekarstwa

Farmakologia Ayurvedy jest rozległą wiedzą, zawierającą tysiące leków, wśród których jest wiele preparatów ziołowych. Oprócz kuracji ziołowych zalecane są środki mniej popularne na Zachodzie, takie jak wykorzystywanie leczniczych właściwości szlachetnych kamieni, metali i kolorów. Klasyczne teksty ayurvedyczne stwierdzają, że wszystkie substancje występujące w naturze mają wartość leczniczą wtedy, gdy używa się ich we właściwy sposób.

Celem stosowania tych środków nie jest likwidowanie objawów choroby, jak się to często dzieje w medycynie zachodniej, ale raczej doprowadzenie niezrównoważonych czynników w ciele do ponownej harmonii i eliminowanie w ten sposób przyczyn choroby.

Celem działania środków ayurvedycznych jest wykorzenienie samej choroby, a nie tylko jej symptomów.

Ayurveda jest nauką bardzo praktyczną, a rady, których udziela, zalecając proste środki lecznicze przy drobniejszych dolegliwościach i posługując się zwykłymi ziołami, obecnymi w każdej kuchni, są łatwe i skuteczne. Co najmniej osiemdziesiąt procent wszystkich chorób nie wymaga specjalnego leczenia, b° własne mechanizmy ciała przywracają system nerwowy do zdrowia, Informacje zawarte w tym rozdziale mają głównie wskazać metody podwymywania ciała w jego naturalnym procesie równoważenia wewnętrznego i zewnętrznego otoczenia i pobudzania w ten sposób samoleczenia^

Oczywiście, jeżeli choroba nie ustępuje po zastosowaniu tych metod, trzeba skorzystać z porad)' lekarza. Z czasem objawy, które wydawały się błahe, mogą mieć poważne następstwa.

A. APTEKA W KUCHNI

Kuchnia może stać się domową kliniką. Można używać swojej kuchni i jej zasobów dla przeprowadzenia ziołowych kuracji, które wyleczą twoją rodzinę i ciebie samego. Oto naturalne, ogólnodostępne środki, które można zastosować w domu.

Lucerna. Ma smak cierpki i lekko gorzki. Ma właściwości anty vata i anty-kapha oraz przeciwzapalne. Jest bardzo skuteczna przy usuwaniu toksyn z jelita grubego. Lucerna jest naturalnym środkiem przeciwbólowym, można ją stosować przy atakach ischiasu. Można ją również zażywać przed spaniem, na artretyzm, reumatyzm, zapalenie okrężnicy, wrzody i anemię.

Liście aloesu. Ta znana roślina jest wszędzie dostępna. Jest uniwersalnym środkiem tonizującym na wątrobę, organ, który wspiera trawienie i neutralizuje toksyny. Ma działanie anty-vata, anty-pitta i anty -kapha, tak więc nie wzmaga żadnego z humorów, a ponadto pomaga w równoważeniu w ciele vata, pitta i kapha.

Świeża galaretka z liścia aloesu pomaga kobietom mającym bóle w czasie menstruacji. W tych przypadłościach należy brać jedną lub dwie łyżeczki galaretki z aloesu ze szczyptą czarnego pieprzu (dwie łyżeczki trzy razy dziennie można przyjmować jako środek ogólnie wzmacniający). Aloes ma również właściwości czyszczące krew i dlatego działa korzystnie na wątrobę, woreczek żółciowy i żołądek. Pomaga również przy owrzodzeniu i zapaleniu skóry, uśmierza też stany zapalne. Galaretkę aloesu można również stosować zewnętrznie, bezpośrednio na powiekę przy zapaleniu spojówek.

Liście aloesu mają własności chłodzące, jednak nie wzmagają kaphy, ponieważ ich działanie wykrztuśne ułatwia odpluwanie. Przynosi więc ulgę w przeziębieniu, kaszlu, zastoju, a także działa łagodnie przeczyszczająco.

Liście aloesu można stosować także zewnętrznie, na oparzenia, skaleczenia i rany urazowe. Przykładać z kurkumą, która wspomaga procesy lecznicze. Miejscowe stosowanie aloesu jest również skuteczne przy opryszczce pochwy. W tym celu należy zmieszać dwie łyżki

stołowe galaretki z aloesu z dwiema szczyptami kurkumy. Przykładać na chore miejsca wieczorem przed położeniem się do łóżka, przez tydzień.

A s a f e t y d a (gumożywica z korzeni i kłączy zapaliczki lekarskiej). Ta substancja o silnym zapachu, będąca żywicznym wyciągiem z drzewa, ma właściwości pobudzające. Uśmierza też skurcze, działa wykrztuśnie i przeczyszczające Szczypta asafetydy gotowana z soczewicą poprawia trawienie, roznieca agni, usuwa toksyny i uśmierza ból. Usuwa również gazy zgromadzone w jelicie grubym.

W przypadku bólu ucha należy zawinąć odrobinę asafetydy w kawałek bawełny i włożyć do ucha. Jej zapach uśmierza ból.

Soda s p o ż y w c z a . Soda neutralizuje kwas. Szczypta sody rozpuszczona w ciepłej wodzie z sokiem z połowy cytryny zmniejsza kwasowość, gazy i niestrawność. Pół filiżanki sody dosypane do kąpieli poprawia krążenie i wygładza skórę. Soda łagodzi też infekcje skóry, pokrzywkę i rumień, podtrzymuje zdrowie i higienę skóry.

K ł ą c z e t a t a r a k u . Jest to ziele gorące i penetrujące, używane jako środek wykrztuśny i wymiotny. Ma ono wiele właściwości medycznych. W postaci proszku może być wkładane do nosa jako tabaka dla przeczyszczenia zablokowanych zatok, usunięcia kataru, zatokowego bólu głowy. Może spowodować kichanie, które przeczyści przewód oddechowy.

Według Ayurvedy tatarak ma własności przeciwkonwulsyjne. Używa się go w przypadku ataków epileptycznych. Oddziałuje na wyższe funkcje mózgowe i tkanki mózgu, pomagając w rozszerzeniu świadomości i jej klarowności. Jest on najlepszym antidotum na chorobowe skutki zażywania marihuany. Marihuana działa toksycznie na wątrobę i komórki mózgowe, jednak jeżeli pali się marihuanę z odrobiną sproszkowanego tataraku, to neutralizuje on całkowicie jej toksyczne skutki uboczne. W istocie, uboczne skutki wszystkich środków psychodelicznych mogą być neutralizowane przez dodanie tataraku.

Dla pobudzenia inteligencji małych dzieci należy ogrzać złotą nić (drut) i wprowadzić ją do środka trzciny tataraku wzdłuż osi (rdzenia). Następnie pocierać o ostry kamień i mieszać z mlekiem matki. Dać dziecku pół łyżeczki do herbaty. Będzie to również chronić przed zaburzeniami kapha.

Tataraku używa się również dla poprawienia pamięci. W tym celu należy przyjmować rano i wieczorem po szczypcie sproszkowanego tataraku razem z ćwierć do pół łyżeczki miodu.

Wypicie dwóch do trzech szklanek naparu z tataraku pobudza wymioty. Jest to środek leczniczy przy chronicznym kaszlu i astmie. Jest również skuteczny w przypadku bronchitu i oczyszcza płuca.

Leczniczego oleju z tataraku można używać przy zabiegach czyszczenia nosa, a także zewnętrznie do masażu w celu usunięcia chorób vata i kapha. Masowanie tym olejem powoduje odprężenie napięcia mięśni i daje uczucie świeżości. Liście tataraku poprawiają krążenie i odżywiają tkanki mięśniowe.

Kardamon. Kardamon jest środkiem aromatycznym, stymulującym i odświeżającym. Roznieca ogień trawienny, odświeża umysł i pobudza serce.

Kardamon jest lekko cierpki, słodki i trochę ostry. Należy go używać tylko w małych ilościach, pryskając na jarzyny lub do naparów.

Kardamon wzmacnia serce i płuca, reguluje przepływ gazów, uśmierza ból i zaostrza umysł. Ułatwia oddychanie i odświeża oddech.

K a s z t a n o w y olej. Ma właściwości tak łagodnie przeczyszczające, że można go bez obawy używać nawet przy leczeniu małych dzieci, (matka powinna w tym celu zanurzyć mały palec w oleju i dać dziecku ssać). Przy chronicznym zaparciu należy zażyć jedną łyżkę stołową oleju z filiżanką naparu z imbiru. Taki napój neutralizuje toksyny, leczy gazy i zaparcie.

Ze względu na swoje naturalne własności przeciwbólowe i przeczyszczające jest również środkiem antyreumatycznym.

Napar z korzenia kasztana leczy wiele chorób vata, takich jak ar-tretyzm, ischias, chroniczne bóle pleców i skurcz mięśni. Ten napar jest również skuteczny w usuwaniu złogów, ma też własności przeciwzapalne, leczy skazę moczanową.

P i e p r z t u r e c k i . Jest to przyprawa cierpka i gorąca, ma zastosowanie jako przyprawa kuchenna. Roznieca ogień trawienny i poprawia apetyt. Pobudza krążenie krwi i wydzielanie potu. Pomaga w usuwaniu kału z kiszki stolcowej i niszczy robaki i pasożyty. Dobry jest na przeziębienie, kaszel i zaflegmienie.

Pieprz turecki oczyszcza jelito grube i gruczoły potowe. Wewnętrznie można go używać, wkładając do kapsułek, zażywanie dwa lub trzy razy dziennie po dwie kapsułki pomaga w rozbijaniu zakrzepów. Jest dobry na choroby vata i kapha, ale nie na pitta. Pokarmy ciężko strawne czyni lżejszymi. Poprawia ich smak i łatwość przyswajania. Należy go używać do mięsa, soczewicy i sera.

Cynamon. Jest to roślina aromatyczna i pobudzająca, mająca własności antyseptyczne i odświeżające. Smak ma lekko cierpki i pikantny. Jego wpływ na ciało jest gorący.

Cynamon jest dobrym zielem odtruwającym. Daje wrażenie świeżości i siły, energetyzuje tkanki. Działa również jako środek przeciwbólowy. Usuwa dolegliwości vata i kapha, a przy dolegliwościach pitta można używać go tylko w małych ilościach, bo nadmiar powoduje uszkodzenie pitta.

Cynamon roznieca agni, pobudza trawienie i ma naturalne działanie oczyszczające. Stymuluje też wydzielanie potu. Przynosi również ulgę w przeziębieniu, zaflegmieniu i kaszlu. Napar zrobiony z cynamonu, kardamonu, imbiru i czosnku połączonych razem, pomaga na kaszel, zaflegmienie i na pobudzenie trawienia. Należy go jednak brać w małych ilościach, jedną szczyptę na raz.

G o ź d z i k k o r z e n n y. Jest to jeszcze inna aromatyczna roślina. Jest gorący, cierpki, soczysty i ostry. Dlatego wzmaga pittę, a pomaga kontrolować vatę i kaphę.

Goździk może być jadany w postaci sproszkowanej, z jarzynami i owocami. Sproszkowany można również zaparzać jako napój. Dodanie szczypty sproszkowanego goździka do naparu z imbiru uśmierza vatę i kaphę.

Goździki są naturalnym środkiem pzeciwbólowym. Olejek z goździków używa się do uśmierzania bólu zębów. W tym celu zanurza się mały kawałek bawełny w olejku i przykłada na ubytek w bolącym zębie. Goździk pomaga na kaszel, zaflegmienie, zaziębienie, kłopoty z zatokami. Kilka kropli olejku goździkowego należy dodać do gotującej się wody i wdychać parę (inhalacja). Usuwa to zaczopowanie nosa i płuc.

Żucie kawałka goździka z twardym cukierkiem łagodzi suchy kaszel, (zaleca się twardy cukierek, aby pitta nie została wzmożona, ponieważ goździk jest gorący i powoduje wrażenie pieczenia na języku).

K o l e n d r a. Są dwie postaci kolendry. Jedna to świeża, zielona roślina, i ta nazywa się c i l a n t r o, druga to suche nasiona, które nazywamy kolendra. Są one aromatyczne i poprawiają trawienie. Kolendra ma właściwości chłodzące, moczopędne i można ją zażywać, gdy w czasie oddawania moczu czuje się pieczenie. W tym celu trzeba przygotować napar z nasion i przelać gorącą wodę przez sito, dolewając do wody przygotowanej do wlewki. To alkalizuje mocz. Jest również skuteczne na gazy, niestrawność, mdłości i wymioty.

Świeży sok z kolendry ma własności anty-pitta, używa się go na rumień, pokrzywkę i zapalenie skóry. W postaci papki można nakładać na skórę, aby usunąć uczucie pieczenia. Pomaga też na oczyszczenie krwi.

Kminek. Jest aromatyczny, gorzkawy i cierpki. Poprawia smak potraw i ułatwia trawienie. Pobudza też wydzielanie soków trawiennych.

Prażony, sproszkowany kminek jest skutecznym lekiem w przypadku biegunki lub dyzenterii. Należy w takich przypadkach zażywać szczyptę proszku kminkowego ze świeżą maślanką (patrz przepisy - Dodatek C). Kminek łagodzi bóle i skurcze brzucha. Jest bardzo skuteczny na dolegliwości pitta i kapha.

S i e m i ę l n i a n e. Działa rozwalniająco, wykrztuśnie i odflegmiająco. Po wypiciu filiżanki naparu z siemienia przed spaniem wypróżnienie rano jest łatwe. Razem z kałem usuwa się śluz.

Ten prosty domowy środek pomaga również przy zaparciu, obrzęku i dolegliwościach okolicy brzucha. Działa energetyzująco i pomaga przy astmie i chronicznym kaszlu.

Czosnek. Zawiera aromatyczny olejek, jest gorący, gorzki i pikantny. Przynosi ulgę przy wzmożeniu vaty i pomaga na gazy. Jest dobry na trawienie i przyswajanie, a także na odmłodzenie.

Wielu ludzi uduchowionych twierdzi, że czosnek jest radżasowy, tzn. ogranicza wzrost duchowy i nie powinny go jadać osoby dążące do celów duchowych. Czosnek stymuluje energię seksualną i dlatego nie zaleca się go ludziom pozostającym w celibacie.

Mimo wymienionych przeciwwskazań czosnek działa bardzo skutecznie przy zaburzeniach vata. Ponieważ daje efekt ogrzewający, jest

pożyteczny w okresach deszczowych i w zimie. Uśmierza również bóle stawów. Jednak dla ludzi pitta czosnek nie jest dobry, ponieważ jest gorący i pikantny.

Ma działanie antyreumatyczne, może być też stosowany przy suchym kaszlu lub zaflegmieniu. Jest bardzo skuteczny na bóle głowy pochodzące z zatok. W przypadku bólu ucha należy wpuścić trzy lub cztery krople olejku czosnkowego do ucha i przykryć bawełnianym opatrunkiem. Jeżeli zrobi się to wieczorem, to do rana ból zniknie.

Czosnek uśmierza również ból zębów. Wrażliwy ząb lub obnażone dziąsła można masować olejkiem czosnkowym.

Świeży czosnek może być użyty do gotowania. Czyni wtedy potrawy smaczniejszymi i łatwiejszymi do przyswojenia. Roznieca też ag-ni. Świeży czosnek jest anty-vata i anty-kapha.

Ghee (topione masło). Ghee to produkt przyrządzony z nie solonego masła (patrz przepisy - Dodatek C). Doskonale poprawia apetyt, roznieca agni i podnosi aromat potraw. Pomaga także na trawienie, ponieważ stymuluje wydzielanie soków trawiennych. Ponadto podnosi inteligencję, rozumienie, pamięć i ojas. Likwiduje zaparcie wtedy, gdy przyjmuje się go razem z ciepłym mlekiem. Gdy jada się ghee razem z leczniczymi ziołami, przenosi ich medyczne właściwości do tkanek ciała. W połączeniu z lukrecją lub tatarakiem ma szerokie zastosowanie jako lekarstwo ayurvedyczne.

Ghee leczy chroniczną gorączkę, anemię i choroby krwi, jest również skuteczne przy odtruwaniu. Nie podnosi poziomu cholesterolu, jak wiele innych tłuszczów i ma własności anty-vata, anty-pitta i anty-kapha. Tak więc podtrzymuje równowagę tridosza. Przyspiesza gojenie się ran, leczy wrzód żołądka i zapalenie okrężnicy. Jest ogólnie dobre na oczy, nos i skórę.

Imbir. Bywa używany w postaci świeżej i suszonej. Obie te postaci są aromatyczne i pikantne. Imbir działa stymulująco i wiatropęd-nie. Świeży imbir zawiera więcej wody i jest łagodniejszy, postać sproszkowana jest mocniejsza i ma działanie penetrujące.

Świeży napar z imbiru jest dobry dla osób vata i pitta. Imbir suszony, bardziej skoncentrowany i mocny, dobry jest dla osób kapha. Imbir wywołuje pocenie się, roznieca agni, neutralizuje toksyny, ułatwia trawienie, przyswajanie i asymilację pokarmów. Leczy zapalenie gardła,

zwykłe przeziębienie, zaflegmienie i choroby zatok. Napar ze sproszkowanego imbiru połączony z gorącą wodą można pić z miodem.

Utarty świeży imbir z odrobiną czosnku można stosować jako środek na podniesienie niskiego poziomu agni. Ta mikstura roznieca agni na tyle, że apetyt wraca. Jako środek pobudzający apetyt działa też mieszanina ze szczypty soli i pół łyżeczki imbiru.

Imbir jest najlepszym domowym środkiem na dolegliwości kapha, takie jak kaszel, katar, zaflegmienie płuc i gardła.

Dla uśmierzenia bólu głowy należy przygotować pastę z pół łyżeczki sproszkowanego imbiru zmieszanego z wodą. Po podgrzaniu przykładać na czoło. Pasta może wywołać lekkie wrażenie pieczenia na skórze, ale nie uszkodzi skóry, a ból głowy minie.

Imbiru używa się również jako przyprawy kuchennej do potraw. Jest to szczególnie korzystne przy zimnej pogodzie. Imbir czyni pokarm lżejszym i łatwiejszym do strawienia. Przyczynia się do oczyszczenia jelit i pobudza ich ruchy perystaltyczne.

Imbir można też stosować zewnętrznie na bolące stawy i mięśnie. Ułatwia krążenie krwi i łagodzi ból spowodowany zastojem energii.

Przy bólach ciała poleca się kąpiel z imbirem. Utarty imbir zawiesza się w małym woreczku pod strumieniem gorącej wody, przywiązany do kranu nad wanną tak, aby woda przepływała przez woreczek. Taka kąpiel usuwa ból i ma działanie odświeżające i odprężające;.

Gotu kola (Centella asiatica). Roślina zbliżona do żeńszenia. Liść tego ziela wygląda jak dwie półkule mózgu. Gotu kola działa na tkankę mózgową. Wzmacnia pamięć i inteligencję, pobudza zdolność pojmowania. Przynosi ulgę w stresach, działa uspokajająco. Pomaga w przepływie energii między półkulami mózgu. Stosuje się ją wówczas w postaci herbatki (filiżankę przed snem) jako gwarancję zdrowego snu i rześkiego przebudzenia.

W sanskrycie nosi nazwę brahmi (Brahma oznacza Kosmiczną Świadomość).

Gotu kola jest także używana przy schorzeniach zatok w postaci sproszkowanej (1-4 łyżeczek gotu kola z miodem rano i wieczorem).

Miód. Miód wytwarza w ciele gorąco i dlatego ma działanie ograniczające vatę i kaphę. Smak ma słodki i cierpki. Jest dobry przy leczeniu wewnętrznych i zewnętrznych wrzodów. Podobnie jak ghee,

miód przenosi lecznicze właściwości ziół do tkanek ciała i dlatego jest używany jako pośrednik dla wielu substancji. Miód doskonale czyści krew, jest też dobry na oczy i na zęby. Usuwa zaziębienie, kaszel i za-flegmienie. Używany do opatrywania zewnętrznych skaleczeń, ułatwia procesy gojenia. Miód rozpuszczony w wodzie energetyzuje ciało i przepłukuje nerki. Używany w umiarkowanych ilościach, redukuje tłuszcz. Miodu nie należy gotować, ponieważ gotowanie zmienia jego właściwości i czyni je nieprzyswajalnymi dla ciała. Ogrzewany miód może przywierać do ścianek przewodu pokarmowego i wytwarzać toksyny.

L u k r e c j a . Lukrecja jest słodka i lekko cierpka. Jest naturalnym I środkiem wykrztuśnym. Oczyszcza usta, pobudza wydzielanie śliny i innych soków trawiennych w przewodzie pokarmowym. Żucie laseczki lukrecji oczyszcza usta i czyści zęby, powstrzymując ich psucie się. Ma też działanie bakteriobójcze.

Używa się jej również w leczeniu kaszlu, przeziębienia i zafleg-mienia. W tym celu pije się ją w postaci naparu jako środek wy-krztuśny.

Lukrecja jest też emetykiem. Dwie lub trzy szklanki mocnego naparu z lukrecji wywołują nudności i wymioty, które ułatwiają usunięcie nadmiaru śluzu zgromadzonego w żołądku, jak również nadmiaru śluzu powodującego zaflegmienie płuc.

Jest bardzo skutecznym antidotum na wrzody w przewodzie trawiennym i nieżyt żołądka. W celu wyleczenia tych chorób należy zaparzyć jedną łyżeczkę sproszkowanej lukrecji (lub trochę mniej) jedną filiżanką wody.

Lukrecję można również zażywać razem z leczniczym olejem lub z ghee. Tego leku używa się w przypadku cukrzycy, bronchitu, przeziębienia i powtarzających się ataków astmy (patrz Dodatek C).

Jeżeli przyjmować lukrecję z ghee regularnie (pół łyżeczki każdego dnia), to pomaga w leczeniu wrzodów przewodu pokarmowego.

Lukrecja jest bardzo skutecznym antidotum przy zapaleniu woreczka żółciowego. Wypijanie naparu z lukrecji po posiłkach poprawia trawienie i likwiduje zaparcie.

Można ją też stosować zewnętrznie na rany. Zakażone lub nie leczone rany leczy się nakładaniem lukrecji z ghee.

G o r c z y c a . Jest bardzo cierpka, gorąca, ostra, penetrująca i oleista. Nasienia gorczycy używa się jako domowej przyprawy. Roznieca agni i neutralizuje toksyny. Trzeba jednak używać jej ostrożnie, ponieważ wzmaga pittę.

Gorczyca działa jako środek przeciwbólowy i zmniejsza ból mięśni. Jest wiatropędna i usuwa zaflegmienie.

Papka ze sproszkowanej gorczycy z wodą może być używana jako okład. Ale nie należy kłaść go bezpośrednio na skórę, bo może to spowodować pęcherze. Pastę należy położyć na kawałek materiału i dopiero ten okład położyć na skórę. Usuwa to ból w stawach i klatce piersiowej.

Gorczycę można stosować w postaci ciepłych okładów dla uśmierzenia skurczów mięśni. Związać ziarna gorczycy w małym woreczku i włożyć do gorącej wody. Następnie zanurzać w tej wodzie dłonie i stopy, co przynosi ulgę w bólach stawów i mięśni. Ziarna gorczycy zmieszane z wodą powodują odprężenie mięśni.

Gorczyca może być używana do gotowania i pieczenia. Rozgrzać olej sezamowy w garnku i gdy jest już gorący, smażyć ok. dwie szczypty nasion gorczycy z cebulą, czosnkiem i jarzynami. Jarzyny stają się wtedy lżejsze i łatwiejsze do strawienia. Gorczyca jest środkiem na niestrawność, wzdęcie brzucha i złe samopoczucie, spowodowane złym trawieniem.

G a ł k a m u s z k a t o ł o w a . Jest to roślina aromatyczna i pobudzająca. Używa się jej do poprawienia smaku naparów i mleka. W połączeniu z mlekiem służy jako środek tonizujący serce i mózg. Używa się jej również dla usunięcia niemocy płciowej. Gałka muszkatołowa jest skuteczna w leczeniu braku kontroli nad wydalaniem moczu, ogólnym osłabieniu, biegunce, gazach i tępym bólu brzucha, jak również przy utracie apetytu oraz dolegliwościach śledziony i wątroby. Jest środkiem odprężającym i sprowadza naturalny sen, pomaga więc na bezsenność. Należy jej jednak używać rzadko i tylko przez dorosłych, ze względu na jej silne działanie. Tylko jedną szczyptę na raz.

Jest ona bardzo dobra dla ludzi vata i kapha. Przez osoby pitta może być używana tylko w mniejszych dawkach.

C e b u l a . Jest bardzo drażniąca, ostra i aromatyczna. Gdy się ją zjada, jej działanie jest gorące. Jej zapach zawiera amoniak i działa

drażniąco na oczy, powodując łzawienie oczu i nosa. Cebula silnie pobudza zmysły, tak że jeśli ktoś zasłabnie lub ma zawrót głowy, pokrojona na kawałki cebula i podana do wąchania, przynosi ulgę. Cebula poprawia trawienie i stymuluje energię seksualną. Jest jedzeniem radżasowym i nie zaleca się jej tym osobom, które przestrzegają celibatu i duchowej dyscypliny.

Gotowana cebula jest słodka i mniej ostra. Jeżeli przyłożyć ją jako okład na czyrak, to on wkrótce pęknie. Wysoką gorączkę i spowodowane tym konwulsje można uśmierzyć stosowaniem utartej surowej cebuli, zawiniętej w kawałek szmatki i przyłożonej do czoła lub na brzuch

Cebula przynosi ulgę w ostrych atakach epileptycznych, gdy podać ją choremu do wąchania lub wpuścić do oczu w postaci kropli. Przyczynia się też do ograniczenia ilości cholesterolu i jest dobrym środkiem tonizującym akcję serca: działanie cebuli umożliwia spowolnienie rytmu bicia serca. Pół filiżanki świeżego soku z cebuli z dwiema łyżeczkami miodu przyjmowane do wewnątrz, łagodzi astmę, kaszel, skurcze, nudności i wymioty. Niszczy również robaki jelitowe. Utarta cebula zmieszana z połową łyżeczki kurkumy i połową łyżeczki proszku curry, gdy nałożyć ją jako pastę, uśmierza bóle stawów.

P i e p r z (czarny). Jest to przyprawa pikantna, gorąca i pobudzająca, co przyczynia się do roznieсenia agni. Wzmaga wydzielanie soków trawiennych i poprawia smak potraw. Pomaga w przypadkach zaparcia, suchych hemoroidów, gazów i utraty apetytu. W połączeniu z miodem zwalcza robaki w jelicie grubym. Należy używać tylko zmielonych całych ziaren pieprzu.

Czarny pieprz pomaga leczyć obrzęki. Jako lek na pokrzywkę stosuje się zewnętrznie szczyptę pieprzu utartą z ghee. Chociaż czarny pieprz jest gorący i pikantny, to zmieszany z ghee uśmierza dolegliwości pitta, takie jak zapalenie skóry lub pokrzywka.

Sól. Wielu ludzi używa soli morskiej po prostu po to, aby poprawić smak jedzenia, chociaż sól ma również własności medyczne. Sól zawiera wodę i jest produktem ubocznym morza. Wzmaga pittę i kaphę, ponieważ zawiera wodę i ogień. Do gotowania należy używać jej tylko w małych ilościach.

Sól pomaga na gazy i wzdęcie brzucha. Czyści usta, pobudza wydzielanie w przewodzie trawiennym i poprawia trawienie.

Soli można używać przeciwko zewnętrznym obrzękom. W tym celu należy ją mocno podgrzać, włożyć do woreczka z materiału i przykładać na spuchnięte miejsce. Sól jest naturalnym środkiem przeciwbólowym i można jej używać zewnętrznie na miejsce bolące. Wpuszczenie do nosa kilku kropli skoncentrowanego roztworu soli powoduje oczyszczenie kaphy i odblokowuje nos.

Kurkuma. Spełnia wiele pożytecznych funkcji, jest przydatna zarówno jako zioło przyprawowe, jak i lecznicze. Ma smak gorzki, lekko cierpki, dodaje się ją do potraw wysokobialkowych, bo poprawia trawienie i zapobiega tworzeniu się gazów. Działa kojąco przy schorzeniach układu oddechowego, takich jak kaszel, astma. W dolegliwościach artretycznych działa jako naturalny antybiotyk.

Nadaje się również do płukania przy zapaleniu gardła. W tym celu należy do szklanki gorącej wody wsypać dwie szczypty kurkumy i dwie szczypty soli. Ma również właściwości przeciwzapalne, pomaga w leczeniu czyraków i wrzodów. Pół łyżeczki kurkumy ze szczyptą soli przykładać na chore miejsce, a zaczerwienienie szybko ustąpi.

Kurkuma jest również skuteczna w leczeniu cukrzycy, stosuje się ją wtedy w postaci gotowych kapsułek.

S z c z a w k o l c z a s t y. Zioło znane w Ameryce. Jest środkiem przeczyszczającym, oczyszczającym krew i antyzapalnym. Łagodzi ból, jest stosowane w postaci herbaty przy hemoroidach i zmianach skórnych.

B. METALE*

Oprócz stosowania ziół jako leków, Ayurveda wykorzystuje lecznicze własności metali, kamieni, klejnotów (kamieni szlachetnych) i kolorów. Nauki ayurvedyczne głoszą że wszystko, co istnieje, jest obdarzone energią Uniwersalnej Świadomości. Wszystkie formy materii są po

* Ostrzeżenie. Wymienione dalej metale mogą mieć działanie toksyczne, gdy zostaną użyte w nadmiarze. Można ich używać tylko pod kontrolą wykwalifikowanego ayurvedycznego lekarza.

prostu zewnętrzną manifestacją energii. Prana, podstawowa siła życia, płynie z uniwersalnej energii, która jest istotą wszelkiej materii. Tak więc metale, kamienie zwykłe i szlachetne są zewnętrzną manifestacją pewnych form energii i zawierają zapasy energii pranicznej, którą można z nich czerpać dla celów leczniczych. Starożytni riszi indyjscy dzięki **medytacji** odkryli te lecznicze skutki energetyczne.

Niekorzystnym wpływom na funkcjonowanie ciała, umysłu i świadomości można się przeciwstawić przez użycie kamieni i metali. Gdy zostają przyłożone do skóry, wywierają elektromagnetyczny wpływ, który oddziałuje na komórki i głębsze warstwy tkanek.

Zdrowie fizyczne zależy od wpływów kosmicznych w równym stopniu, jak stan duchowy i umysłowy człowieka. Tak jak domu przed piorunem chroni miedziany pręt, tak samo ciało może być chronione przed promieniowaniem elektrycznym i magnetycznym w atmosferze przez używanie kamieni i metali. Czyste metale emitują astralne światło, które jest źródłem potężnego przeciwdziałania negatywnym wpływom planet.

Wszystkie metale zawierają olbrzymią energię leczniczą. Ciężkie metale, takie jak rtęć, złoto, srebro, miedź, żelazo, ołów i cyna są używane do leczenia. Jednak nawet czyste metale mogą zawierać pewne zanieczyszczenia o wpływie toksycznym na najważniejsze narządy ciała, takie jak nerki, wątroba, śledziona i serce. Dlatego nauki ayurve-dyczne zalecają specjalne metody ich oczyszczania. Metal jest rozgrzewany i poddawany działaniu **oleju,** krowiego moczu, mleka, ghee, maślanki lub kleiku zbożowego (zakwasu chlebowego). Te starożytne metody pozwalają dokładniej oczyścić niż przeróbka chemiczna i sprawiają, że wpływ metalu na ludzkie tkanki nie ma żadnych ubocznych skutków toksycznych. Teraz opiszemy dobroczynne skutki wpływu różnych metali.

M i e d ź . Przynosi ulgę w nadmiarze kaphy i w nadmiarze tłuszczu. Ma pozytywne działanie tonizujące na wątrobę, śledzionę i system lim-fatyczny. Jest szczególnie pożyteczna dla osób mających skłonność do nadwagi, których tkanki zatrzymują wodę i tworzą zatory limfatyczne. Pomaga też przy leczeniu anemii.

Aby wyleczyć się z otyłości oraz dolegliwości wątroby i śledziony, należy obmyć miedzianą monetę w wodzie wapiennej, włożyć do kwarty wody i gotować tak długo, aż zostanie połowa wody. Dwie łyżeczki

tej wody miedziowej należy przyjmować trzy razy dziennie przez jeden miesiąc. Pomaga też noszenie na ręku miedzianej bransoletki z otwartym **obwodem.**

Złoto. Jest skutecznym środkiem uspokajającym nerwy. Poprawia pamięć i inteligencję, wzmacnia mięsień sercowy, wzmaga siłę życiową. Złoto jest dobre na histerię, epilepsję, ataki serca, słabe płuca i śledzionę.

Oczyszczone złoto, płonąc w ogniu, zmienia się w popiół. Energię złota można wykorzystać, zażywając leczniczą złotą wodę. Aby przygotować taką wodę, należy włożyć złotą ozdobę (bez kamienia) do dwóch szklanek wody i gotować, aż połowa wody wyparuje. W czasie tego gotowania elektroniczna energia złota wejdzie do wody. Pić dwa lub trzy razy dziennie po łyżeczce tej wody. Złota woda pobudza serce, wzmacnia słaby puls. Poprawia też pamięć, inteligencję, rozumienie i stymuluje budzenie się świadomości.

Złoto ma własności gorące i dlatego należy używać go ostrożnie wtedy, gdy ma się konstytucję pitta. Niektóre osoby nie tolerują złota i **pod** jego wpływem mogą dostać rumienią.

Ż e l a z o. Ma dobroczynny wpływ na szpik kostny, tkanki kostne, czerwone ciałka krwi, wątrobę i śledzionę. Wzmaga wytwarzanie czerwonych ciałek krwi i dlatego używa się go do leczenia anemii. Jest ono skutecznie stosowane jako antidotum na powiększenie wątroby i śledziony. Żelazo wzmacnia mięśnie, tkankę nerwową i ma własności odmładzające.

S r e b r o . Jest kolejnym bardzo ważnym metalem leczniczym. Ma właściwości chłodzące, dlatego jest bardzo dobre przy leczeniu nadmiaru pitty. Srebro pobudza siłę i wytrzymałość. Może też być używane przy leczeniu schorzeń vata, jednak przy leczeniu ludzi kapha trzeba to robić bardzo ostrożnie. Srebro jest przydatne przy wycieńczeniu, chronicznej gorączce, osłabieniu po gorączce, zgadze, zapaleniu jelit, nadczynności woreczka żółciowego i obfitym krwawieniu podczas miesiączki. Srebrny popiół przynosi ulgę w chorobach zapalnych serca i wątroby oraz dolegliwościach śledziony. Srebrną wodę przyrządza się w ten sam sposób co złotą. Należy pić ciepłe mleko podgrzewane w srebrnym naczyniu w celu wzmocnienia siły i wytrzymałości.

C. LECZENIE KAMIENIAMI SZLACHETNYMI I KOLORAMI

Kamienie szlachetne i kolory, podobnie jak metale, zawierają wibracje energetyczne, mające właściwości lecznicze. Energię leczniczą kamieni można uaktywnić, nosząc je jako ozdoby, takie jak pierścionki czy naszyjniki lub też wkładając je do wody na noc, a rano wypijając tę wodę. Kamienie można oczyścić przez włożenie ich do słonej wody na dwa dni. Przez swoje negatywne i pozytywne wibracje, kamienie nie tylko wydzielają energię, ale też ją wciągają. Aktywizują ośrodki energetyczne w ciele i w ten sposób rozwijają wrażliwość.

Oto lista kamieni korzystnych dla osób, zależnie od ich dnia urodzenia oraz opisy właściwości tych kamieni i sposobu użycia kilku dobrze znanych kamieni szlachetnych:

1. KALENDARZ **KAMIENI URODZINOWYCH**

styczeń - granat
luty - ametyst
marzec - krwawnik
kwiecień — diament
maj - agat
czerwiec - perła
lipiec - rubin
sierpień - szafir
wrzesień - kamień księżycowy
październik - opal
listopad — topaz
grudzień - rubin

2. UŻYCIE KAMIENI SZLACHETNYCH

- do leczenia - ametyst, krwawnik, perła aby doświadczać
- subtelnych efektów energii - diament, rubin, lapis lazuli (lazuryt) aby pobudzić postawy twórcze - krwawnik, perła
- aby rozwinąć zdolności psychiczne - lapis linąuis dla chłonności umysłu - agat, beryl

- dla dostarczenia ogólnej ochrony — beryl, lapis linąuis
- dla ochrony przed gniewem - perła, opal

Agat. Kolor dymny. Chroni dzieci przed lękiem i pomaga im rozpocząć wcześniej chodzenie i utrzymać równowagę. Stymuluje duchowe przebudzenie. Pomaga w przezwyciężaniu zaburzeń kapha. Zawiera elementy eteru, powietrza i ognia. Powinno się go nosić na szyi na złotym łańcuszku.

Ametyst. Purpurowy, niebieski lub fioletowy. Zawiera elementy eteru i wody. Daje człowiekowi godność, miłość, współczucie i nadzieję. Ametyst pomaga kontrolować emocje. Jest dobry na nierównowagę vaty i pitty. Powinno się go nosić na szyi na złotym łańcuszku.

Beryl. Żółty, zielony lub niebieski. Zawiera ogień i eter. Wzbudza nadmiar pitty, ale uśmierza nadmiar vaty i kaphy. Beryl pobudza inteligencję, władzę, prestiż i pozycję społeczną, a także wynosi wartość sztuki i muzyki. Powinno się go nosić na szyi na srebrnym łańcuszku albo na serdecznym palcu lewej ręki, oprawiony w srebrny pierścionek.

Krwawnik. Ten kamień kwarcu zawiera małe kropelki koloru czerwonego. Pomaga zatrzymać krwotok i jest najlepszy jako środek czyszczenia krwi. Krwawnik wspiera duchowe wychowanie dzieci. Jest dobry na zaburzenia wątroby i śledziony, jak również na anemię. Zawiera ogień i wodę. Powinno się go nosić na szyi na złotym łańcuszku blisko serca.

Diament. Biały, niebieski lub czerwony. Energia tego bardzo cennego kamienia przenosi subtelne wibracje do serca, mózgu i głębszych tkanek. Czerwony diament ma energię ognistą, która stymuluje pittę. Niebieski diament ma energię chłodzącą, która uspokaja pittę, a stymuluje kaphę. Bezbarwny diament stymuluje vatc i kaphę, a uspokaja pittę. W Ayurvedzie diament jest używany jako środek tomzujący serce. W tej kuracji diament należy wkładać na noc do szklanki z wodą i rano tę wodę wypijać.

Diament jest najlepszym drogim kamieniem na odmłodzenie. Przynosi powodzenie i wzniosłość duchową. Pomaga tworzyć bliskie więzi

międzyludzkie, dlatego jest tradycyjnie skojarzony z małżeństwem. Zawiera eter, powietrze, ogień, wodę i ziemię. Powinno się go nosić na serdecznym palcu prawej ręki, oprawiony w złoty pierścionek. Należy pamiętać, że diament niskiej jakości będzie miał negatywny wpływ na ciało.

Granat. Tworzywo krzemieniowe w rozmaitych kolorach, takich jak czerwony, brązowy, czarny, zielony, żółty i biały. Czerwony, żółty i brązowy mają działanie rozgrzewające i są dobroczynne dla zaburzeń vaty i kaphy. Biały i zielony są pożyteczne dla pitty, ponieważ są chłodzące. Granat czerwony ma elementy ognia i ziemi, zielony ma ogień i powietrze, biały ma wodę. Granat może być noszony na szyi w złotej oprawie dla vaty i kaphy, natomiast dla pitty lepsza jest oprawa ze srebra.

Lapis lazuli (lazuryt). Niebieski, fioletowy lub zielony. Wzmacnia oczy i jest używany do leczenia różnych chorób oczu. Lazuryt jest kamieniem niebiańskim, świętym. Dodaje siły ciału, wzmacnia umysł i świadomość. Uczula noszącego na wyższe wibracje duchowe. Zawiera elementy ognia, eteru i wody. Jest dobry dla vaty i kaphy. Powinno się go nosić na szyi na złotym łańcuszku.

Lapis linquis. Niebieski. Ma właściwości podobne do lapis lazuli. Pomaga w medytacji i przynosi szczęście.

Kamień księżycowy. Szary lub biały. Wchłania energię księżycową, jak to można stwierdzić na podstawie jego fizycznego podobieństwa do księżyca. Kamień księżycowy uspokaja umysł, a jego chłodząca energia uśmierza pittę. Zawiera elementy wody, powietrza i eteru. Kamień księżycowy ma bliskie odniesienie do ludzkich uczuć i oddziałuje na cielesną wodę. Jeżeli ktoś cierpi z powodu uczuciowego stresu i bywa przygnębiony w czasie nowiu i pełni księżyca, powinien nosić srebrny pierścionek z kamieniem księżycowym na prawym palcu serdecznym. Kamień księżycowy uśmierza zaburzenia vaty i pitty, może jednak wzmagać kapnę.

Opal. Czerwony, żółtawoczerwony lub pomarańczowożółty. Wspiera wzrost dziecka. Pobudza życzliwość i przyjaźń. Jest klejnotem

Boga, miłości, wiary, współczucia, twórczości i zrozumienia dla innych. Zawiera wodę, ogień i eter. Ten kamień jest dobry dla vaty i kaphy. Powinno się go nosić na prawym palcu wskazującym w złotym pierścionku lub na szyi na złotym łańcuszku.

Perła. Biała. Ten klejnot jest wytworem organicznym z matki perły (ostrygi). Perła zawiera wodę, powietrze i ziemię. Zawiera węglan wapnia i działa chłodząco oraz ma uspokajające, lecznicze wibracje. Perła ma właściwości anty-pitta i czyści krew. W oczyszczonej postaci popiołu perła jest używana wewnętrznie na żołądek i zapalne choroby jelit. Może być w tej postaci używana do leczenia zapalenia wątroby i kamieni żółciowych. Leczy skutecznie wymioty żółcią.

Perła ma własności hemostatyczne (hamuje krwawienie) i dlatego jest używana do leczenia takich schorzeń jak krwawienie dziąseł, wymioty z krwawieniem, krwawa, plwocina i krwawiące hemoroidy.

Perła ma własności wzmacniające, pobudza energię i żywotność. Energię elektryczną perły można wykorzystać, przyrządzając perłową wodę. Cztery lub pięć małych pereł należy włożyć na noc do szklanki z wodą. Następnego dnia wypić tę wodę jako tonik. To pomaga przy pieczeniu podczas oddawania moczu i przy pieczeniu w oczach. Perłowa woda ma działanie zasadotwórcze i pomaga w ostrych stanach zapalnych. Perłę powinno się nosić na serdecznym palcu prawej ręki w srebrnym pierścionku.

Czerwony koral. Ten kamień, który pochodzi z morza, wchłania energię z planety Mars. Też zawiera węglan wapnia. Jego działanie uspokaja pittę. Czyści krew i pomaga kontrolować nienawiść, gniew i zazdrość, jeżeli nosić go na palcu wskazującym lub serdecznym prawej ręki. Zawiera elementy wody, ziemi i ognia.

Rubin. Czerwony. Pomaga przy koncentracji i daje potęgę mentalną. Rubin wzmacnia serce. Zawiera elementy ognia, powierza i eteru. Pitta jest wrażliwa na ten kamień, natomiast jest on dobry na nadmiar vaty i kaphy. Powinno się go nosić na lewym palcu serdecznym w złotym lub srebrnym pierścionku.

Szafir. Koloni fioletowego lub purpurowego. Ma neutralizujący wpływ na vatę. Jest używany do przeciwstawienia się negatywnym

wpływom planety Saturn. Pomaga w takich chorobach jak reumatyzm, ischias, nerwoból, epilepsja, histeria i wszystkie zaburzenia vaty. Zawiera elementy powietrza i eteru. Powinno się go nosić na szyi na złotym łańcuszku.

T o p a z. Słomianożółty, winnożółty, zielonkawy i czerwonawoniebieski. Ten kamień pobudza namiętność i uśmierza lęk. Daje siłę i inteligencję. Zawiera ogień, eter i powietrze. Powinno się go nosić na prawym palcu wskazującym w złotym pierścionku lub na szyi na złotym łańcuszku.

D. KOLORY

Ayurvedyczne leczenie wykorzystuje również uzdrawiające właściwości pewnych kolorów. Siedem podstawowych naturalnych kolorów, które są obecne w tęczy, ma związek z tkankami ciała i z tridosza. Dlatego działanie wibracji tych siedmiu kolorów może być wykorzystywane w ustalaniu równowagi trzech humorów.

Jeżeli naczynie z wodą zawinie się w glansowany papier każdego z siedmiu kolorów i postawi na słońcu na cztery godziny, to woda nasyci się wibracjami tego koloru. Tę wodę można pić z doskonałym rezultatem dla zdrowia. W leczeniu ayurvedycznym używa się następujących kolorów:

C z e r w o n y . Ten kolor odnosi się do krwi. Ma własności grzejące, pobudza czerwony kolor czerwonych ciałek krwi i stymuluje ich powstawanie. Ponadto wytwarza gorąco w ciele i stymuluje krążenie krwi. Pomaga w utrzymaniu koloru skóry, daje energię tkance nerwowej i szpikowi kostnemu. Czerwień odciąża wzmożenie kaphy i vaty. Jednak nadmierne wystawianie się na kontakt z tym kolorem może spowodować nadmierną koncentrację pitty w pewnych częściach ciała, powodując stan zapalny. Zbyt częste oglądanie koloru czerwonego może spowodować zapalenie spojówek.

Pomarańczowy. Podobnie jak czerwony, ma własności grzejące i energię uzdrawiającą. Poszukującym duchowości pomaga wyrzec się świata. Jednak daje również energię i siłę organom seksualnym. Tak

więc kolor pomarańczowy powinien być wykorzystywany w połączeniu z celibatem w celu przekształcenia energii seksualnej w Najwyższą Świadomość. Jednak u tych, którzy nie pozostają w celibacie, stosowanie koloni pomarańczowego powoduje nadmierne stymulowanie seksualne. Pomarańczowy kolor pomaga w uśmierzaniu wzmożonej vaty i kaphy. Usuwa zaparcie i utrzymuje połysk skóry. Nadmierny kontakt z tym kolorem może powodować wzmożenie pitty.

Żółty. Gdy jest się wystawionym na działanie koloru żółtego, energia wznosi się do najwyższego czakramu (na wierzchołek głowy). Ten kolor stymuluje zrozumienie i inteligencję. W terminach duchowych kolor żółty jest związany z całkowitą śmiercią ego. Nadużycie koloru żółtego może spowodować nadmierne skumulowanie żółci w jelicie cienkim i wzmóc pittę. Kolor ten uśmierza nadmiar vaty i kaphy.

Z i e l o n y . Ma uspokajający wpływ na umysł i daje wrażenie świeżości. Pomaga przenosić energię do czakramu serca. Zieleń również łagodzi emocje i wprowadza szczęśliwość do serca. Uspokaja nadmiar vaty i kaphy, a wzmaga pittę. Nadmiar zieleni stymuluje koncentrowanie się żółci, co może doprowadzić do kamieni żółciowych.

Ż ó ł t o z i e l o n y . Ma on właściwości zarówno żółtego, jak i zielonego koloru. Uśmierza vatę i kaphę, a wzmaga pittę. Ma uspokajający wpływ na umysł.

N i e b i e s k i . Jest to barwa Czystej Świadomości. Ma uspokajający, chłodzący wpływ na umysł i ciało. Leczy odbarwienia skóry. Pomaga naprawić zaburzenia w wątrobie i uśmierza wzmożoną pittę. Nadużycie niebieskiego koloru może spowodować wzmożenie vaty i kaphy oraz wywołać zaparcie.

P u r p u r a (f i o l e t) . Jest to kolor Kosmicznej Świadomości, który przynosi obudzenie się świadomości indywidualnej. Wytwarza w ciele lekkość i otwiera wrota postrzegania. Purpura uśmierza wzmożoną pittę i kaphę, ale w nadmiarze może wzmóc vatę.

Wnioski

Ayurveda naświetla wszechstronnie podstawowe prawa i zasady rządzące życiem na Ziemi. Zrozumieć Ayurvedę, to zrozumieć siły, które dają nam zdrowie, jak również te, które leżą u korzeni chorób.

Ten krótki zarys jest próbą wprowadzenia Czytelnika w tę życiową naukę w sposób zwięzły i pouczający. Przedstawia tylko ułamek całego bogactwa ayurvedycznej mądrości. Jednak intencją autora, a ma on nadzieję, że osiągnął zamierzony cel, jest zaofiarować podstawowe wyjaśnienia dotyczące ogromnej, ukrytej i głębokiej uzdrawiającej mocy Ayurvedy, i dostarczyć praktycznej wiedzy, możliwej do zastosowania przez Czytelnika w jego codziennym życiu.

Zostały tu wprowadzone wszystkie podstawowe pojęcia Ayurvedy, jednak Czytelnik może uważać za nie rozwiązane jeszcze zagadnienia dotyczące tej nauki życia. W istocie, książka ta postawiła zapewne więcej pytań, niż udzieliła na nie odpowiedzi. Jest to nieuniknione wtedy, gdy w sposób skrócony traktuje się starożytny system mądrości, obejmujący tak szeroki horyzont, w którym świadomość ludzka zostaje włączona w Świadomość Kosmiczną.

Autor ma nadzieję, że przekazał pewne podstawowe prawdy tej głębokiej nauki w sposób łatwo zrozumiały. Tylko ty Czytelniku możesz osądzić, czy jego wysiłek osiągnął zamierzony cel.

Ponieważ początkowe rozdziały tej książki zaczęły się przede wszystkim od stworzenia pochodzącego z Kosmicznej Świadomości i uformowania pięciu elementów, to naturalną rzeczą jest zakończyć w tym punkcie, w którym te elementy wracają do swego źródła, aby kontynuować kosmiczny cykl egzystencji:

„Gdy śmierć zbliża się do elementu ziemi, odczucie stałości i twardości ciała zaczyna topnieć. Ciało wydaje się bardzo ciężkie. Granice ciała, jego krawędź, są mniej wyraźne. Nie ma tak silnego uczucia bycia

»w« ciele. Nie można poruszać kończynami według swojej woli. Skurcze jelit powolnieją, wnętrzności nie poruszają się już bez pomocy. Narządy zaczynają się zamykać. Gdy ziemski element zaczyna się roztapiać w element wodny, ma się uczucie płynięcia, płynności, w miarę jak stałość, która zawsze umacniała identyfikację z ciałem, zaczyna roztapiać się w uczuciu płynności.

Gdy element wodny zaczyna się rozpadać w element ognia, uczucie płynności staje się bardziej podobne do ciepłej mgły. Płyny cielesne powolnieją, uszy i oczy stają się suche, krążenie jest wolniejsze, spada ciśnienie krwi. Gdy krążenie zaczyna tężeć i ustawać, krew osadza się w najniższych kończynach. Pojawia się uczucie lekkości.

Gdy element ognia rozpada się w element powietrza, zanika uczucie ciepła i chłodu, a fizyczne zadowolenie i niedogodność nie mają już więcej znaczenia. Temperatura ciała opada, aż osiąga poziom, na którym ciało zaczyna stygnąć i blednąc. Ustaje trawienie. Dominujące staje się uczucie lekkości i wzrastającego gorąca, uczucie rozpływania się w coraz subtelniejszą nieograniczoność.

Gdy element powietrza rozpływa się w samą Świadomość, panuje uczucie bezkresności. Wydech, stając się dłuższy niż wdech, rozwiewa sie w Przestrzeni i nie ma już doznania cielesnego kształtu ani funkcji, lecz tylko wrażenie ogromnej rozprzestrzeniającej się obojętności, rozpadającej się w czyste istnienie."*

Tak to ludzki system nerwowy wraca do źródła swego bytu. Jednak zakończenie tego cyklu, podobnie jak zakończenie tej książki, oznacza rozpoczęcie dla ciebie, Czytelniku, podróży. Teraz jest pora, aby zajrzeć do księgi życia, jaką jest twoje ciało, umysł i świadomość. W tej świątyni przebywa prawdziwa wiedza. Stosując praktycznie wiedzę przedstawioną tutaj, przekonasz się autentycznie i prawdziwie o słuszności tego tekstu. Podróż jest wprawdzie długa, ale my zawsze wrócimy do miejsca, z którego ją rozpoczęliśmy.

* Stephen Levine, „Who dies", New York 1982, s. 269-270.

DODATEK A

Odtrutki pokarmowe*

Pokarm	Negatywne skutki	Odtrutki
NABIAŁ		
ser	wytwarza złogi i śluz wzmaga pittę i kaphę	pieprz czarny, turecki i chili
jajka	wzmagają pittę, a gdy jadane surowe, wzmagają kaphę	pietruszka, cebula, kurkuma
lody	wytwarzają śluz, powodują złóg	goździki lub kardamon
kwaśna śmietana	wytwarza śluz, powoduje złogi	kolendra i kardamon
jogurt	wytwarza śluz i złogi	kminek lub imbir
RYBY I MIĘSO		
ryby	wzmagają pittę	orzech kokosowy, limona i cytryna
czerwone mięso	ciężko strawne	goździki, pieprz turecki lub chili
ZBOŻA		
owies	wzmaga kaphę i wytwarzanie tłuszczu	kurkuma, gorczyca i kminek
ryż	wzmaga kaphę i wytwarzanie tłuszczu	goździki lub pieprz ziarnisty
pszenica	wzmaga kaphę i wytwarzanie tłuszczu	imbir
WARZYWA		
strączkowe	gazy i wzdęcia	czosnek, goździki, pieprz czarny i turecki, imbir, sól kamienna lub chili
kapusta	wytwarza gazy	gotowanie w oleju słonecznikowym z kurkumą i ziarnami gorczycy

* Powinno się ich używać podczas jedzenia danej potrawy lub w czasie jej przygotowywania.

Pokarm	Negatywne skutki	Odtrutki
czosnek	wzmaga pittę	utarty orzech kokosowy i cytryna
zielona sałata	wytwarza gazy	oliwa z oliwek z sokiem cytrynowym
cebula	wytwarza gazy	gotowanie lub sól, cytryna, jogurt i ziarna gorczycy
ziemniaki	wytwarzają gazy	ghee z pieprzem
pomidory	wzmagają kaphę	limona i kminek
OWOCE		
awokado	wzmaga kapha	kurkuma, cytryna, czosnek i czarny pieprz
banany	wzmagają pittę i kaphę	kardamon
suszone owoce	mogą wzmagać vatę	moczyć w wodzie
mango	powoduje biegunkę	ghee z kardamonem
melon	wstrzymuje wydzielanie moczu i kału	tarty orzech kokosowy z kolendra
ORZECHY I NASIONA		
orzechy	wytwarzają gazy i wzmagają pitt	umoczyć na noc i gotować w oleju sezamowym z chili
masło arachidowe	ciężkie, wzmaga pittę, powoduje ból głowy	imbir i prażony sproszkowany kminek
nasiona	mogą wzmagać pittę	moczyć i przypiekać, aby były lżejsze
RÓŻNE		
alkohol	doraźne działanie stymulujące. skutek hamujący	żuć 1/2 łyżeczki nasion kminku lub 1-2 nasiona kardamonu
czarna herbata	doraźne działanie stymulujące, skutek hamujący	imbir
kofeina	działa stymulująco, doraźnie. potem hamująco	sproszkowana gałka muszkatołowa z kardamonem
czekolada	stymulant, działa również na ustrój hamująco	kardamon z kminkiem
kawa	stymulant, hamuje funkcje ustroju	sproszkowana gałka muszkatołowa z kardamonem
prażona kukurydza	wytwarza gazy	dodać ghee
słodycze	powodują przeciążenie	sproszkowany suszony imbir
tytoń	wzmaga pittę i stymuluje vatę	kłącze tataraku i nasiona selera

DODATEK B
Pierwsza pomoc choremu

T r ą d z i k . Przyrządzić pastę z proszku kurkumy i drzewa sandałowego. Stosować zewnętrznie, po pół łyżeczki, dodając za każdym razem tyle wody, aby uzyskać konsystencję pasty. Wewnętrznie można stosować po pół filiżanki soku z aloesu dwa razy dziennie.

A s t m a . Zaleca się herbatkę z lukrecji i imbiru, pół łyżeczki zmieszanych ziół w filiżance wody. Innym środkiem wewnętrznym jest 1/4 filiżanki soku z cebuli z 1 łyżeczką miodu i 1/8 łyżeczki pieprzu. Usuwa to zatory, przynosi ulgę w kaszlu i duszności.

Bóle w k r z y ż u . Zastosować pastę z imbiru, a potem olejek euikaliptusowy do smarowania bolącego miejsca.

Zły z a p a c h z ust Oczyścić jamę ustną proszkiem z lukrecji i jeść nasiona kopru. Można również wypijać dwa razy dziennie po pół filiżanki soku z aloesu, aż oddech odzyska zapach świeżości.

K r w o t o k z e w n ę t r z n y . Przykładać lód lub pastę z drzewa sandałowego. Można przykładać również na miejsce krwawienia kulki z popiołu spalonej bawełny.

K r w o t o k w e w n ę t r z n y . Pić ciepłe mleko z dodatkiem pół łyżeczki sproszkowanego szafranu i kurkumy.

Czyraki. Aby czyrak się zebrał, należy stosować gotowaną cebulę w postaci okładu lub pastę ze sproszkowanego imbiru pół na pół z kurkumą (po pół łyżeczki każdego).

O p a r z e n i e . Zrobić pastę ze świeżego żelu soku aloesu ze szczyptą proszku z kurkumy. Można też użyć ghee albo oleju kokosowego.

P r z e z i ę b i e n i e . Zagotować łyżeczkę proszku imbiru w litrze wody i wdychać ciepłą parę. W tym samym celu bardzo skuteczne są liście eukaliptusowe. Zatory w nosie usuwa robienie okładów z olejku eukaliptusowego na boczne strony nosa. Pomaga również wciąganie do nosa — wdychanie szczypty sproszkowanego kłącza tataraku.

Z a p a r c i e . Napar z liści senesu (jedna łyżeczka na filiżankę wody) lub łyżeczka ghee w szklance gorącego mleka — wypić przed snem. Inny sposób, to wypić szklankę wody z łyżką siemienia lnianego, też przed snem.

K a s z e l . Do szklanki wody wsypać szczyptę soli i szczyptę kurkumy i tym płukać gardło. Ssać także cały goździk lub kawałek cukru. Jeżeli podczas kaszlu wydziela się śluz, pić herbatkę z pół łyżeczki imbiru, szczypty goździków i cynamonu. Ten proszek zaparzyć w szklance gotującej się wody.

B i e g u n k a . Wypić zmieszany w równych częściach jogurt z wodą z dodatkiem odrobiny świeżego imbiru (ok. 1/8 łyżeczki) lub czarną kawę ze świeżym sokiem cytrynowym. Innym środkiem jest kleik zrobiony z 2 łyżeczek nasion maku i 1 filiżanki wody. Zagotować, dodać szczyptę gałki muszkatołowej, zmieszać i zjeść.

Ból ucha. Wkroplić do ucha trzy krople olejku czosnkowego albo użyć mieszaniny z 3 łyżeczek soku z cebuli i pół łyżeczki miodu - wkroplić do ucha 5 do 10 kropli.

D z w o n i e n i e w uchu. Wkroplić do ucha trzy krople olejku goździkowego (patrz Dodatek C).

W y c z e r p a n i e (udar cieplny). Wypić szklankę soku kokosowego lub soku z winogron albo ugotować trzy daktyle w szklance wody, zmieszać i wypić.

Z a p a l e n i e oczu. Przykładać olej rycynowy na podeszwy stóp albo wkroplić do oka trzy krople czystej wody różanej. Można też użyć do okładu świeżego żelu z aloesu.

Gazy (wzdęcia). Zmieszać szczyptę sody kuchennej w filiżance wody oraz sok z połowy cytryny i wypić.

K r w a w i e n i e d z i ą s e ł. Wycisnąć pół cytryny do filiżanki wody i pić. Dziąsła masować olejkiem kokosowym.

Ból głowy. Pół łyżeczki proszku z imbiru zmieszać z niewielką ilością wody i podgrzać. Tę pastę kłaść na czoło. Może wystąpić lekkie pieczenie, ale nie jest ono szkodliwe.

Inny sposób na uśmierzenie bólu głowy, to obserwowanie własnego oddechu. Jeżeli zauważysz, że jedno nozdrze z większą siłą przepuszcza powietrze, przyciśnij to nozdrze i oddychaj przez drugie, aż ból głowy ustąpi.

Kolejny sposób może być skuteczny w usuwaniu: szczególnych rodzajów bólu głowy. Ból głowy z powodu zatok ma związek z kaphą i może być uśmierzony stosowaniem pasty z imbiru na czoło i zatoki. Skroniowe bóle głowy wskazują na nadmiar pitty w żołądku. Można je usunąć piciem herbatki z nasion kminku i kurkumy, po pół łyżeczki każdego na filiżankę gorącej wody. Jednocześnie na skronie nakładać pastę z drzewa sandałowego. Potyliczny ból głowy wskazuje na obecność toksyn w okrężnicy. Należy wziąć wtedy łyżeczkę siemienia lnianego w szklance ciepłego mleka, jednoczenia nakładając pastę imbirową za uszami.

Hemoroidy. Pić trzy razy dziennie po pół filiżanki soku z aloesu, aż hemoroidy znikną.

C z k w a k a. Wziąć dwie części miodu na jedną część oleju rycynowego. Wykonać też pranajamę (patrz rozdział XII - Oddychanie i medytacja).

N i e s t r a w n o ś ć. Zjeść jeden ząbek zmielonego czosnku ze szczyptą soli i sody kuchennej albo 1/4 filiżanki soku z cebuli z połową łyżeczki miodu i pół łyżeczki czarnego pieprzu.

S k u r c z e m e n s t r u a c y j n e. Wziąć jedną łyżkę żelu z aloesu z dwiema szczyptami czarnego pieprzu, przyjmować doustnie trzy razy dziennie, aż skurcze ustąpią.

N a c i ą g n i ę c i e m i ę ś n i (górna część ciała). Zrobić enemę (lewatywę) z jednej filiżanki oleju tatarakowego. Zatrzymać przez 30 minut. Przy ogólnym naciągnięciu mięśni zastosować pastę imbirową z kurkumą (łyżeczka imbiru na pół łyżeczki kurkumy) na zaatakowane miejsce dwa razy dziennie.

P r z e j e d z e n i e. Przejadanie się jest objawem nerwowości, która niszczy inteligencję ciała. Jeść wtedy lekkie pokarmy, takie jak kasza jaglana, tapioka lub żyto, które nie powodują wzrostu wagi, nawet jeżeli jadane są w nadmiarze. Jeżeli jednak już się zbłądziło, należy zjeść po jednej łyżeczce przypieczonych nasion kopru i kolendry z odrobiną soli. Można też wypić filiżankę ciepłej wody z dodatkiem soku z pół cytryny i szczypty sody kuchennej.

B ó l (zewnętrzny). Zastosować kompres z imbiru. Aby go przygotować, zmieszać dwie łyżeczki proszku imbirowego z jedną łyżeczką proszku kurkumy i dodać tyle wody, aby powstała pasta. Podgrzać tę pastę i rozprowadzić równo na kawałku gazy lub bawełnianej ściereczki. Następnie nałożyć na bolące miejsce, zawiązać bandażem i zostawić na całą noc.

T r u j ą c e u g r y z i e n i a i u ż ą d l e n i a. Pić sok ze świeżych liści kolendry siewnej (cilantro) i nakładać pastę z sandałowego drzewa na ukąszone miejsce.

Z a t r u c i e (ogólne). Wziąć pół łyżeczki ghee lub pół łyżeczki sproszkowanej lukrecji.

Wysypka. Nakładać papkę z liści kolendry (cilantro) na chore miejsce lub pić herbatkę z nasion kolendry (jedna łyżeczka nasion na filiżankę wody).

Szok (omdlenie). Wdychać świeżą, przekrojoną cebulę lub wdychać sproszkowany korzeń tataraku.

P r z e k r w i e n i e z a t o k . Stosować pastę z imbiru na bolące miejsce lub wdychać proszek z korzenia tataraku.

B e z s e n n o ś ć. Pić herbatkę zrobioną z 1/4 łyżeczki gałki muszkatołowej na filiżankę wody. Delikatnie masować podeszwy stóp olejem sezamowym lub nacierać owłosioną skórę głowy olejem. Można też wprowadzić do każdego ucha 5 do 10 kropli podgrzanej oliwy. Wypić filiżankę gorącego mleka z miodem. Napar z rumianku też doskonale sprowadza sen (jedna łyżka rumianku na filiżankę wody).

N a d m i a r snu. Pić kawę, herbatkę z gotu kola lub tataraku przed snem. Jeść wieczorem mało i spożywać kolację wcześnie.

Ból g a r d ł a . Płukać gardło gorącą wodą zmieszaną z 1/4 łyżeczki proszku z kurkumy i szczyptą soli.

Obrzęki. Pić wodę jęczmienną: cztery części wody gotowanej z jedną częścią jęczmienia, przecedzić. Skuteczna jest również herbatka z kolendry. Na miejsca spuchnięte stosować sproszkowaną kurkumę zmieszaną z solą w proporcji 2 :1. Pić herbatkę z gotu kola (jedna łyżka na filiżankę wody).

Ból z ę b ó w. Na bolący ząb stosować krople oleju goździkowego.

DODATEK C

N a p ó j z m i g d a ł ó w . Namoczyć na noc w wodzie dziesięć mig dałów. Rano zdjąć skórki. Włożyć do miksera razem z filiżanką cicp łego mleka. Dodać do tego szczyptę kardamonu i szczyptę czarnego pieprzu ze świeżo zmielonego całego ziarna oraz łyżeczkę miodu. Mit: szać przez pięć minut na szybkich obrotach i pić. Ten napój pobudza energię i ojas.

M a ś l a n k a (lassi). Zagotować kwartę mleka. Podczas gotowania wcisnąć do niego trochę soku z cytryny. Potem dodać łyżkę zacieru jogurtu. Przykryć i zostawić na noc w ciepłym, ciemnym miejscu. Następnego dnia rano będzie z tego świeży jogurt. Dodać do niego taką samą ilość wody i zmieszać w mikserze. Można dosłodzić syropem klonowym.

T a t a r a k o w e ghee. Przygotować najpierw wywar z kłączy tataraku, biorąc jedną część sproszkowanego tataraku na osiem części wody. Gotować tak długo, aż zostanie jedna czwarta wody. Do tego wywaru dodać taką samą ilość ghee (patrz przepis na ghee). Do tej mieszaniny dodać równą ilość wody i gotować tak długo, aż woda wyparuje. To, co zostanie, to jest właśnie tatarakowe ghee.

Olej g o ź d z i k o w y . Gotować pięć całych goździków w łyżce oleju sezamowego i zostawić je w tym oleju. Należy stosować olej ciepły. Zagotować. Zostawić czosnek w oleju i stosować ciepłą mieszaninę.

Olej c z o s n k o w y . Rozdrobnić dwa ząbki czosnku i dodać łyżkę oleju.

Ghee. Rozgrzać funt nie solonego masła na średnim ogniu. Gdy masło się roztopi, podgrzewać przez około dwanaście minut. Podczas gotowania na powierzchni unosi się piana (nie usuwać tej piany, ponieważ zawiera ona lecznicze własności). Zmniejszyć ogień. Masło zmieni kolor na złotożółty i będzie pachniało jak prażona kukurydza. Gdy kropla wody puszczona do ghee wyda trzaskający dźwięk, ghee jest gotowe. Po ostudzeniu przelać przez sitko do naczynia. Można je przechowywać bez lodówki.

L u k r e c j o w e ghee. Najpierw przygotować wywar z lukrecji, biorąc jedną część sproszkowanej lukrecji i dodając osiem części wody. Gotować tak długo, aż zostame jedna czwarta wody. Wtedy dodać taką samą ilość ghee (patrz przepis na ghee). Następnie dodać taką samą ilość wody i gotować, aż woda wyparuje. To, co zostanie, to jest lukrecjowe ghee.

J o g i c z n a h e r b a t k a . Zmieszać razem następujące składniki: 2 łyżeczki świeżo utartego imbiru, cztery całe ziarna kardamonu, osiem całych goździków, całą laskę cynamonu i osiem filiżanek wody. Gotować tak długo, aż zostanie połowa płynu. Dodać 30 gramów krowiego mleka, ostudzić i pić.

BIBLIOGRAFIA

1. *Charak Samhita.* Varansi, India: Chowkhamba Sanskrit Series, 1977.
2. Kudatarakar, Dr. M. N. *Vikriti Vijnyana.* India: Dhanvantari Prakashan, 1959.
3. *Madhav Nidan.* Varansi. India: Chowkhamba Sanskrit Series, 1963.
4. Pathak, Dr. R. R. *Therapeutic Guide to Ayurvedic Medicine.* Nagpur, India: Baidyanath, 1970.
5. Sharma, D. P. and Shastri, S. K. (eds.) *Basic Principles ofAyurveda.* Patna, India: Baidyanath Ayurveda Bhavan Ltd., 1978.
6. *Sushrut Samhita.* Varansi, India: Chowkhamba Sanskrit Series, 1963.
7. Udupa, K. N. and Singh, R. H. *Science and Philosophy of Indian Medicine.* Nagpur, India: Baidyanath, 1978.

Książka zajmuje się przedstawieniem podstawowych poglądów AYURVEDY, włącznie z techniką badania chorych, diagnozowania i leczenia oraz długowieczności, używaniem leków ziołowych i innymi codziennymi, praktycznymi sposobami zachowania zdrowia.

ISBN 83-86757-55-8